

## Rezept

# Feta-Kohlrabi-Salat

Ein Rezept von Feta-Kohlrabi-Salat, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Kohlrabi	<b>1</b> Salatgurke
<b>1 Bund</b> Frühlingzwiebeln	<b>4</b> Tomaten
<b>200 g</b> Joghurt (3,8 % Fett)	<b>100 g</b> passierte Tomaten (Fertigprodukt)
<b>2</b> Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
<b>300 g</b> Feta	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, waschen und mit einem "Spirali" in nudelartige dünne, lange Fäden schneiden. (Ersatzweise den Sparschäler verwenden.) Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Die Gurkenhälften in große Scheiben schneiden. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln.
2. Joghurt und passierte Tomaten verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen und die Marinade mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Kohlrabinudeln und die restlichen Gemüsezutaten dazugeben und alles mischen.
3. Feta in Würfel schneiden und zum Salat geben. Alles verrühren und kurz durchziehen lassen, zum Servieren nach Belieben nochmals würzen.