

Rezept

Gemüsesalat mit Schafskäse

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Schafskäse, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Salatgurke (etwa 350 g)	250 g Tomaten
1 gelbe Paprikaschote	4 Frühlingszwiebeln
200 g Schafskäse (Feta)	1 TL getrockneter Oregano
3 EL frisch gepresster Zitronensaft	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl
Oliven oder eingelegte Peperoni zum Belegen (wer mag)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen oder schälen und die Enden abschneiden. Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Paprika halbieren und den Stiel, die Trennwände und alle Kerne entfernen, die Hälften waschen. Das Salatgemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken oberen Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und fein schneiden. Käse in kleine Stücke krümeln.
3. Den Oregano mit den Fingern zerreiben und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Öl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
4. Gemüsewürfel, Zwiebeln und Käse mit der Sauce mischen, Salat abschmecken. Wer mag, legt vorm Servieren noch ein paar Oliven oder Peperoni dazu oder obendrauf. Der Salat passt zu Schweinekoteletts, Hackpflanzlerl, Lamm, Würstchen.