

Rezept

Griechische Salatcreme

Ein Rezept von Griechische Salatcreme, am 18.04.2024

Zutaten

1/4 Salatgurke (ca. 80 g)	1/2 rote Paprikaschote (ca. 80 g)
1 kleine Tomate (ca. 80 g)	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	150 g Feta-Käse
8 grüne Oliven (ohne Stein)	1 EL Sahnejoghurt
2 EL Rotweinessig	1/2 TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas von 300 ml Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 25 kcal

Zubereitung

1. Gurke waschen, halbieren, Kerne mit einem kleinen Löffel aus den Hälften schaben, dann das Fruchtfleisch quer in Stücke schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, Fruchtfleisch grob würfeln. Tomate waschen, vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Knoblauchzehe schälen. Feta-Käse in Stücke schneiden.
2. Gurke, Paprika, Tomate, Zwiebeln und die Knoblauchzehe mit Oliven, Feta-Käse, Sahnejoghurt und Rotweinessig im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.
3. Griechische Salatcreme in eine Schüssel füllen, mit Oregano vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Schmeckt besonders gut mit Fladenbrot, gerösteten Baguette-Scheiben und Grissini.