

Rezept

Griechischer Salat im Glas

Ein Rezept von Griechischer Salat im Glas, am 01.03.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1 ½ EL Essig | ½ TL Senf |
| Salz | Pfeffer |
| 3 EL Olivenöl | 100 g Kichererbsen (aus der Dose) |
| 80 g Salatgurke | 50 g Kirschtomaten |
| 8 schwarze Oliven (ohne Stein) | 1 Mini-Romanasalat |
| 3 Stiele Petersilie | 50 g Schafskäse (Feta) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Essig, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterschlagen, bis die Vinaigrette cremig ist. In das Glas gießen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Diese feste Zutat als erstes nach der Vinaigrette in das Glas geben.
3. Die Gurke schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Oliven abtropfen lassen und halbieren. Dann diese weicheren Zutaten einschichten.
4. Den Salat putzen und waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Den Salat als nächste Schicht auf die Oliven in das Glas legen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Feta zerbröckeln. Beides aufstreuen und das Glas verschlossen kühl stellen.
6. Zum Essen das Glas öffnen, den Salat auf einen Teller stürzen und die Zutaten mit der Vinaigrette mischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.