

Rezept

Griechischer Salat im Glas

Ein Rezept von Griechischer Salat im Glas, am 28.05.2025

Zutaten

1 ½ EL	Essig	1∕2 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.