

Rezept

Griechischer Salat mit Tomatensauce

Ein Rezept von Griechischer Salat mit Tomatensauce, am 21.03.2023

Zutaten

2 kleine Römersalatherzen	1 Bio-Minigurke (ca. 125 g)
1/2 gelbe oder orange Paprikaschote	1 kleine weiße Zwiebel
40 g schwarze Oliven (ohne Stein)	100 g milder Schafkäse
1/8 l Tomatensaft	2 EL Weißweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer	2-3 EL Olivenöl
1/2 TL getrockneter Oregano	3-4 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Salatherzen putzen, waschen, trocken schütteln und längs in Spalten schneiden. Die Gurke gut waschen, abtrocknen, längs halbieren und ungeschält in Scheiben schneiden. Paprikaschote längs halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und die Hälften in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Schafkäse in kleine Würfel schneiden.
2. Für die Sauce den Tomatensaft mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit Oregano würzen.
3. Die Salatzutaten auf einer Platte oder großen Tellern dekorativ anrichten und mit der Tomatensauce übergießen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Auf den Salat streuen.