

Rezept

# Gurkensalat mit Feta und Dill

Ein Rezept von Gurkensalat mit Feta und Dill, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1/2</b> Bio-Salatgurke	<b>160 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>1</b> kleine rote Zwiebel	<b>4 EL</b> Sonnenblumenkerne
<b>4</b> Stängel Dill	<b>50 g</b> Joghurt
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>1</b> Knoblauchzehe (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 345 kcal, 26 g F, 20 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Die Gurke waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Schafskäse in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und locker vermischen.

---

2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne 2-3 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob hacken.

---

3. Den Salat auf Schalen oder Teller verteilen und die Sonnenblumenkerne und den Dill darüberstreuen.