

Rezept

Leichter griechischer Bauernsalat

Ein Rezept von Leichter griechischer Bauernsalat, am 29.03.2023

Zutaten

1 kleine Salatgurke	je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
3-4 Tomaten	1 kleine weiße Zwiebel
je 3-4 Petersilien- und Basilikumstängel	1 kleiner Kopfsalat
150 g Feta	2 EL Weißweinessig
3 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 230 kcal, 19 g F, 9 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Salatkopf in die Blätter zerteilen, diese waschen, trockenschleudern, putzen und zerpfücken.
2. Alle vorbereiteten Salatzutaten auf einer großen Platte dekorativ anrichten. Den Feta würfeln und darüber streuen.
3. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, den Oregano untermischen. Die Marinade über den Salat träufeln.