

## Rezept

# Peperonata-Salat mit Feta, Rucola und Oliven

Ein Rezept von Peperonata-Salat mit Feta, Rucola und Oliven, am 15.12.2025

## Zutaten

**700 g** rote Paprikaschoten

Salz

**2 TL** Aceto balsamico

**1 TL** Schwarzkümmel

**200 g** Fetakäse

**2 EL** Olivenöl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**2 - 3 TL** frische Thymianblättchen

**20 g** entsteinte schwarze Oliven

**50 g** Rucola

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 43 g F, 19 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Die Paprika mit einem Tomatenschäler dünn schälen, vierteln, entkernen und waschen. Das Fruchtfleisch in 2 × 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke darin bei starker Hitze unter Röhren 3-4 Min. anbraten, dann bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 8 Min. weich braten. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Thymian und Schwarzkümmel untermischen.
3. Die Oliven in Ringe schneiden und dazugeben. Den Fetakäse trocken tupfen, quer halbieren, dann in 1 cm große Würfel schneiden und ebenfalls unter die Paprika-Mischung heben.
4. Den Rucola verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Die Stiele abknipsen. Rucola vor dem Servieren unter den Peperonata-Salat heben.