

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	2 EL Olivenöl
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL Aceto balsamico	2 - 3 TL frische Thymianblättchen
1 TL Schwarzkümmel	20 g entsteinte schwarze Oliven
200 g Fetakäse	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 Rühren 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.