Rezept

Tomaten-Feta-Salat mit Minze und Walnüssen

Ein Rezept von Tomaten-Feta-Salat mit Minze und Walnüssen, am 08.10.2026

Zutaten

750 g	aromatische Tomaten (z. B. Eiertomaten)
1	Bio-Orange (oder TL getr. Orangenschalen)
3	Frühlingszwiebeln
40 g	Walnusskerne
1 TL	Koriandersamen
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
2-3 EL	frische Minze
300 g	fester Fetakäse
1 TL	Kreuzkümmel
3 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, entkernen und klein würfeln. Leicht salzen, beiseitestellen. Orange heiß waschen, Schale mit Zestenreißer abziehen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ein paar Blättchen zur Deko ganz lassen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Grüne in sehr feine Ringe schneiden, das Weiße fein hacken. Fetakäse klein würfeln.

2. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Die Hälfte grob hacken. Kreuzkümmel- und Koriandersamen ebenfalls trocken rösten, abkühlen lassen und mit den restlichen Walnusskernen fein mahlen. Mit den grob gehackten Walnüssen und 1/2 TL Salz mischen. Beiseitestellen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer mischen. Olivenöl tropfenweise unterschlagen, bis eine Emulsion entsteht. Orangenschale und Frühlingszwiebeln einrühren.

3. Tomatenwürfel in ein Sieb geben und die ausgetretene Flüssigkeit abtropfen lassen. Mit den Fetawürfeln und dem Dressing mischen. Mindestens 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Minzeblättchen dekorieren, mit der Nussmischung bestreuen.