

Rezept

Türkischer Hirtensalat mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Türkischer Hirtensalat mit Frühlingszwiebeln, am 11.06.2026

Zutaten

4 reife feste Tomaten	1 Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 grüne Chilischoten
1 Bund Petersilie	3 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	1 Salatherz (Mini-Romanasalat)
10 schwarze Oliven	50 g milder Schafkäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Chilis waschen, längs aufschlitzen, Trennwände und Kerne entfernen (Vorsicht, scharf!), die Schoten in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Die vorbereiteten Zutaten untermischen.
3. Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden, auf einer Platte ausbreiten. Gemüse darauf häufen, mit Oliven und Schafkäsebrocken bestreuen.