

Rezept

# Würziger Sommersalat

Ein Rezept von Würziger Sommersalat, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>500 g</b> Fleischtomaten             | <b>1</b> rote oder grün-rote Paprikaschote      |
| <b>1</b> gelbe Paprikaschote            | <b>2</b> rote oder weiße Zwiebeln               |
| <b>1</b> kleine Salatgurke (etwa 250 g) | 1/2 Bund Basilikum                              |
| <b>3 Zweige</b> Oregano                 | <b>2</b> Knoblauchzehen                         |
| <b>5</b> Sardellenfilets in Öl          | <b>3 EL</b> Taggiasca-Oliven                    |
| <b>2 EL</b> Kapern                      | <b>1</b> 1/2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft |
| <b>5 EL</b> Olivenöl                    | Salz  |
| Pfeffer                                 | nach Belieben 2 hart gekochte Eier              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Gemüse waschen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln. Von den Paprikaschoten die Deckel mit dem Stiel, Trennhäute und Samen entfernen. Paprika in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Gurke schälen und längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden.
2. Kräuter waschen und trocken schütteln. Basilikumblätter in kleine Stücke zupfen. Oreganoblättchen abzupfen. Knoblauch schälen, Sardellenfilets abtropfen lassen, mit Knoblauch und Oregano sehr fein hacken. Olivenfleisch von den Steinen schneiden. Kapern abtropfen lassen.
3. Essig mit Öl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Mit Gemüse, Basilikum, Sardellenmischung, Oliven und Kapern mischen und vor dem Servieren etwa 10 Min. ziehen lassen. Nach Belieben die Eier schälen, achteln und auf dem Salat anrichten. Leicht salzen und pfeffern.