

Griechischer Bauernsalat

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten (für 4 Personen): 1 Salatgurke, 2 Paprikaschoten (rot und grün), 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 200 g Schafskäse alternativ Feta, Oregano, 125 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, event. Knoblauchsatz

Zubereitung

A 1 Salatgurke, 2 Paprikaschoten (rot und grün), 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 200 g Schafskäse alternativ Feta, 100 g schwarze Oliven, Saft einer Zitrone

Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abgießen

B 125 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, event. Knoblauchsatz

Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen. Umrühren.

Verfasser: Ulrike Sieger-Koser

Dieser Salat ist ideal an warmen Tagen und mit Weißbrot stellt er eine komplette Mahlzeit dar.

Alternative: Tomaten und Wassermelone würfeln. Aus Olivenöl, milden Obstessig (z.B. Himbeer oder Johannisbeer), Salz und Pfeffer (event. Zitronenpfeffer eine Marinade anrühren und über den Salat gießen. Gut gekühlt genießen.