Griechischer Salat

Frisch aus dem Garten auf den Tisch. Choriatiki ist griechischer Bauernsalat. Rein kommt alles, was sich im eigenen Beet finden lässt: Knackige Gurken, sonnengereifte Tomaten, aromatische Spitzpaprika. Zwiebeln, Oliven und Feta dürfen hier natürlich auch nicht fehlen. Zusammen mit griechischem Bergoregano entsteht so ein herrlich erfrischender Salat.



Bauernsalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Salate oder 4 Beilagen-Salate): 300 Gramm Gurke | 300 Gramm Tomaten | 180 Gramm Spitzpaprika | 200 Gramm (veganen) Feta | 100 Gramm Zwiebel | 1 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 0,5 Teelöffel Oregano | 4 Esslöffel Olivenöl | 1 Teelöffel Zitronensaft | Optional: Oliven



Bauernsalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (10 Minuten): 1. Gurke der Länge nach Vierteln, das weiche Fruchtfleisch herausschneiden und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. 2. Spitzpaprika vom Kerngehäuse befreien und in Ringe schneiden. 3. Tomaten vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. 4. Feta in grobe Würfel schneiden. 5. Zwieben in feine Halbringe schneiden. 6. Gemüse zu einem Salat vermengen und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen hervorragend: Röstbrot und Kalamata-Oliven in Balsamico! Jetzt noch mehr griechische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 259 Kalorien | 20,2 Gramm Fett | 10,1 Gramm Kohlenhydrate | 8,8 Gramm Eiweiß