Trauben-Feta-Salat

Fruchtig. Erfrischend. Würzig. Trauben-Feta-Salat ist ein kleines Geschmacksspektakel und schnell gezaubert. Wir genießen ihn vom Spätsommer bis in den Herbst, wenn die Trauben Saison haben und besonders knackig sind. Da der Salat seinen Biss lange behält, lässt er sich sehr gut vorbereiten und ist so auch ideal Buffets und Picknicks.



Trauben-Feta-Salat | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 800 Gramm rote kernlose Trauben | 250 Gramm (veganen) Feta | 150 Gramm Zwiebeln | 60 Gramm Walnüsse | 60 Gramm Kürbiskerne | 3 Esslöffel Ahornsirup | 4 Esslöffel Balsamico | 4 Esslöffel Olivenöl | Ggf. Salz



Trauben-Feta-Salat | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (10 Minuten): 1. Trauben waschen, trocknen und halbieren. 2. Feta würfeln. 3. Zwiebeln schälen und in feine Halbringe streifen. 4. Ahornsirup mit Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing vermengen und alle Zutaten zusammengeben. 5. Salat ggf. mit Salz abschmecken.

Jetzt noch mehr raffinierte Salate sowie weitere Rezepte mit Trauben und mehr Rezepte mit Feta entdecken!

Nährwerte/Portion: 638 Kalorien | 40,6 Gramm Fett | 41,9 Gramm Kohlenhydrate | 18,1 Gramm Eiweiß