

Rustikaler griechischer Bauernsalat mit Feta

- **Küche:**Griechisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfacher, schneller Balkan Salat zum Grillen und zu Vielem mehr

Zutaten

- 4 vollreife Tomaten ohne Blüte
- ½ Salatgurke, geschält, entkernt, in Stücken oder Scheiben
- 1 - 2 kleine rote Zwiebeln in dünnen Ringen (Nach Größe)
- 1 grüner Gemüse Paprika, geputzt, entkernt, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt, mit etwas Salz gerieben
- Etwas frischen Oregano, gehackt
- 2 El gehackte Petersilie
- 3 El heller Balsamico
- 1 El Zitronensaft, ev. etwas Abrieb
- 3 El Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein in Scheiben
- 100 g Feta Käse, mundgerecht gewürfelt

Zubereitungsart

Schritt1

Das Dressing:

Schritt2

Den Balsamico - Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch und ev. 1 Prise Zucker verrühren und mit dem Olivenöl und dem Stabmixer aufmontieren, Petersilie und Oregano unter heben, nachschmecken.

Schritt3

Tomaten, Gurken und die Paprikastreifen auf einer großen Platte nach den Farben arrangieren,

darüber die Zwiebelringe, die Oliven und Fetawürfel verteilen.

Schritt4

Mit dem Dressing erst kurz vor dem Servieren beträufeln.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** feta, grillen, knoblauch, oliven, paprika, Zitronen, zwiebeln

Zutaten: Tomaten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)213
- Fett (g)15
- KH (g)11
- Eiweiss (g)8
- Ballast (g)5
- Zucker (g)10

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rustikaler-griechischer-bauernsalat-mit-feta/>