

Schopska Salat nach bulgarischer Art



- **Küche:** Bulgarisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 60m

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

Schopska Salat ist ein traditionelles Gericht aus der Balkanküche. Ursprünglich stammt er aus Bulgarien und ist vergleichbar mit griechischem Hirtensalat. Der außergewöhnliche Name stammt aus der Region Schopluk, dem heutigen Grenzgebiet zwischen Bulgarien, Serbien und Mazedonien. Aus dieser Region stammen auch die Schopen, die sich heute als Bulgaren oder Serben bezeichnen. Das frische Gemüse harmoniert bestens mit dem würzigen Schafskäse. Geschmacklich unterscheidet sich der Käse von anderen Sorten in Salzlake gewaltig. Zum Ersten wird die bulgarische Variante zu 100% aus Schafsmilch hergestellt wird, und zweitens entwickelt der Käse einen säuerlichen Geschmack aufgrund einer weiteren Fermentierung unter Einfluss von Lacto-Bakterien.

In der Regel wird der aromatische Salat als Vorspeise oder Beilage zu deftigen Gerichten serviert. Er eignet sich auch hervorragend als sommerliche Grill-Beilage oder für eine figurbewusste Ernährung.

Zutaten

- 4 vollreife Tomaten ohne Blüte, in 1 - 2 cm großen Würfeln
- 4 rote Spitzpaprika oder 2 normale Paprika
- 5 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe
- 1 Gurke, gewürfelt
- 120 Gramm bulg. Schafskäse
- gehackte Petersilie
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitungsart

Schritt1

Paprika scharf anbraten und anschließend häuten.

Schritt2

Das Gemüse wird miteinander vermengen und mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt3

Wenn möglich 1 Stunden durchziehen lassen. So entfalten sich die Aromen und der Geschmack wird intensiver. Vor dem Servieren den Schafskäse über den Salat reiben.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** salat **Zutaten:**Frühlingszwiebeln, Gurke, Käse, Paprika, Tomaten, Zitrone

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schopska-salat-bulgarischer-schopen-salat/>