



INTERNATIONALE REZEPTE

BAUERNNSALAT

... AUS GRIECHENLAND



Der weiße Feta-Käse ist eine griechische Spezialität. Der Name „Feta“ kommt aus dem Griechischen und heißt so viel wie „Scheibe“. Feta-Käse wird überwiegend aus Schafsmilch hergestellt und schmeckt deshalb etwas streng.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Fleischtomaten
- 1/2 Salatgurke
- 2 kleine Paprikaschoten
- 2 kleine Zwiebeln
- 200 g Feta-Käse
- 100 g Oliven
- 3 Esslöffel Weißweinessig oder normaler Essig
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Kräuter (zum Beispiel Oregano oder Dill)
- Salz
- Pfeffer

So geht's:

Als erstes wäschst du die Tomaten und Paprika und schälst die Gurke. Bei den Tomaten schneidest du den grünen Strunk heraus und bei den Paprika den Stiel sowie die Kerne im Inneren.

Dann geht es ans Zerkleinern: Die Tomaten schneidest du in dünne Scheiben, die Paprika in dünne Streifen und die Gurke wird in kleine Würfel geschnitten.

Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe zerkleinert.

Nun noch den Feta-Käse in Würfel schneiden.

Die wichtige Salatsauce: Verrühre dazu Essig mit etwas Salz und Pfeffer und gib je nach Geschmack einige Kräuter dazu. Besonders gut passen Oregano oder Dill. Als letztes rührst du das Olivenöl unter die Sauce. Dazu brauchst du etwas Geduld, da sich Öl und Essig nicht sofort mischen.

Tomatenscheiben, Gurkenwürfel und Paprikastreifen richtest du nun auf einem großen Salatteller an. Darüber gibst du die Marinade und vermengst alles. Zur Krönung streust du den Feta-Käse auf den Salat.

Baguette oder Fladenbrot schmecken sehr gut zu dem Bauernsalat. Und jetzt: Guten Appetit!