

Griechischer Salat

Choriatiki



Zutaten für zwei Personen:

1/2 kleine Salatgurke
2 kleine Tomaten
1/4 Paprika
50 g Schafskäse (Feta)
1/4 Zwiebel
1 EL Essig
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Variante für 4-6 Personen:

1 Kopfsalat
1 Salatgurke
1 große Fleischtomate
1 grüne Paprika
1 Gemüsezwiebel (optional)
150-200 g Schafskäse (Feta)
100 g schwarze Oliven
1 EL Kapern (optional)

1 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Essig
4 EL Olivenöl

Zubereitung für 2 Personen:

1. Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen, in grobe Stücke würfeln.
2. Zwiebel fein schneiden. Tomaten in Scheiben, Paprika putzen und in Ringe schneiden.
3. 1 EL Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. 1 TL ÖL zugeben, verrühren.
4. Schafskäse zerbröseln, in Marinade geben. Andere Zutaten unterheben.

Variante für 4-6 Personen:

1. Kopfsalat waschen, in mittlere Stücke reißen.
2. Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen, in grobe Stücke würfeln.
3. Tomate waschen, in halbe Scheiben schneiden.
4. Paprika putzen, in Ringe schneiden.
5. Zwiebel in Ringe schneiden. Schafskäse grob würfeln.
6. 2 EL Essig mit 1 Msp Salz, Pfeffer verrühren, 4 EL Olivenöl unterrühren. Marinade in eine große Salatschüssel geben.
7. Restliche Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig vermengen.

Hinweise:

Zwiebeln kann man auch weglassen, oder nur ein wenig Zwiebelsaft in die Sauce geben. Ein Hauch von Knoblauch kann nicht schaden.

Die Variante für zwei Personen mit 1 TL Öl ist als Abnehmgericht gedacht. Normalerweise 1-2 EL Olivenöl nehmen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min (für zwei Personen), Vorspeisen, Beilagen, Salate, vegetarisch, griechisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 05.02.2017