

Nah&Frisch

Professional

Mediterraner Sommersalat

Vorspeise

Kalte Küche

Schnelle Küche

Sommer

Vegetarisch

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ○ ○ ○ ○

Salatgurke halbieren, dann in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln Zwiebel in Ringe schneiden. Oliven halbieren. Den Schafkäse in kleine Stücke zupfen. Aus Olivenöl, Rotweinessig, Zitronensaft, Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Das Dressing zusammen mit den Salatzutaten in eine Schüssel geben und alles mischen.

Tipp: Den Schafkäse mit etwas Olivenöl und Oregano vorab marinieren!



Zutaten

Salat-Zutaten:

1 Salatgurke

1 grüner Paprika

1 roter Paprika

500 g Tomaten

1 rote Zwiebel

80 Kalamata-Oliven

200 g Schafkäse nach griechischer Art

Dressing-Zutaten:

4 EL Olivenöl

1 EL Rotweinessig

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe - gehackt 1 TL Oregano

Salz

Pfeffer