




Griechischer Salat.

 **15 Min.**  **15 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

große Tomate(n)
Salatgurke(n)
grüne Paprikaschote(n)
rote Zwiebel(n)
EL Zitronensaft, frisch gepresst
EL Olivenöl Extra Nativ (z.B. Mitakos)
TL gerebelter Oregano
Salz & Pfeffer
g Feta (z.B. Mitakos)
g schwarze Oliven ohne Stein (z.B. Orto Mio)

- 1** Zu Beginn deines kulinarischen Ausflugs nach Griechenland wäschst du Tomaten, Gurken und Paprika zuerst und tupfst sie dann trocken.
- 2** Jetzt ist etwas Fleißarbeit angesagt: Halbiere die Tomaten längs, entferne den Stielansatz und schneide die Tomaten in Halbmonde.
- 3** Gurken ebenfalls längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in Halbmonde schneiden.
- 4** Die Paprika von Stiel, Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden.
- 5** Zu guter Letzt schnappst du dir noch die Zwiebeln. Schale ab, Zwiebeln halbieren und mit einem echt scharfen Messer in sehr feine Halbmonde schneiden. Fertig! Das Messer weglegen und alle Gemüsestücke in einer Schüssel mischen.
- 6** Aus dem Zitronensaft und dem Öl ein Dressing aufschlagen und sehr kräftig mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Ab über das Gemüse damit, alles gut umrühren.
- 7** Das Beste zum Schluss: Mit der Hand zerkrümelst du den köstlichen Feta in grobe Stücke und verteilst die Stückchen zusammen mit den Oliven auf dem knackigen Salat. Du kannst ihn sofort genießen, aber auch abdecken und im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufheben.