



Griechischer Bauernsalat

Kein Salat der mediterranen Küche hat hierzulande wohl mehr Berühmtheit erlangt als der Bauernsalat. Von meinen Reisen nach Kreta weiß ich, dass es davon unzählige Variationen gibt, die je nach Region unterschiedlich sein können. Ich habe für Sie meine Variante dieses Vitaminspenders zusammengestellt.



Zutaten für vier Personen

- 2 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 125 g Rucola (oder anderer Blattsalat)
- 50 g Blattpetersilie
- 50 g Oliven (schwarz mit Stein)
- 200 g griechischer Schafskäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, natives Olivenöl extra

Zubereitung

Von den Tomaten den Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Von der Petersilie die Blätter abzupfen. Alle Zutaten (bis auf Petersilie, Rucola und Oliven) mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Nun den Rucola, die Petersilie und die Oliven untermischen. Zum Schluss den Salat mit Olivenöl beträufeln.

Anrichten:

Den Schafskäse in 4 Portionen à 50g teilen, würzen mit der Pfeffermühle und mit etwas Olivenöl beträufeln. Bauernsalat auf einem Teller anrichten und den Schafskäse darauflegen.

Mein Tipp:

- _ Servieren Sie dazu frisches Stangenbrot oder frisches Vollkornbrot.
- _ Wenn die Gurken eine dünne Schale haben, schälen Sie diese bitte nicht. Es gehen sonst wertvolle Vitamine und Pflanzenstoffe verloren.