



Griechischer Salat

Vorspeise • Salat
R. Warna

Portionsgröße: 4 Personen | **Arbeitszeit:** 20 Min. | **Kochzeit:** 20 Min.

Zutaten

3 EL Weissweinessig
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
0.25 Bund Kräuter (z. B. glattblättrige Petersilie, Oregano)
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer
1 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
3 Tomaten
1 Gurke (z. B. Nostrano)
3 Zwiebeln
100 g entsteinte schwarze und grüne Oliven
200 g Feta

Zubereitung

1. Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen, Kräuter fein schneiden, begeben, würzen.
2. Peperoni entkernen, in Streifen, Tomaten in Schnitze schneiden, begeben. Gurke schälen, entkernen, in Würfeli schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, beides mit den Oliven daruntermischen. Feta in Stücke schneiden, Salat damit garnieren.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: Portion (1/4)
Kalorien: 353
Fette gesamt: 27g
Kohlenhydrate gesamt: 17g
Eiweiß: 11g