

Salat auf „Patras Art“ (Greece)

Zutaten für den Salat:

- 800 g frische Tomaten
- 3 frische Paprikaschoten
(gerne Rot-Gelb-Grün)
- 1 große feste Salatgurke
- 2 Mittelgroße Charlotten
- 300 g würziger Feta-Käse
(schnittfester aus der Salzlake)
- 150 g schwarze Oliven
(darauf achten dass es keine „gefärbten“ sind)
- 1 Glas milde Peperoni



Zutaten für das Dressing:

- 80 ml Weissweinessig
- 100 ml Olivenöl
(wenn möglich kalt gepresstes)
- 3 große Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel Meerfenchel
- 1 Prise Meersalz und schwarzer Pfeffer
(wenn möglich, frisch gemahlen)



Zubereitung:

Die Tomaten, die Paprika und die Gurke waschen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne halbe Ringe schneiden.

Gurke ungeschält halbieren und in halbe Scheiben (nicht zu dünn) schneiden, danach den Paprika entkernen, vierteln und in schmale Streifen schneiden, dann Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in nicht ganz zu dünne Scheiben schneiden.

Jetzt den Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit einem Salatbesteck leicht durchrühren.

Nun das zuvor zubereitete Dressing aus fein gehacktem Knoblauch, Oregano, Salz, frischem Pfeffer und Essig kräftig verrühren und erst ganz zum Schluss das Olivenöl langsam dazu geben.

Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig untermengen. Nun legen wir die eingelegten Peperoni oben drauf.

Danach den Salat für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen/ruhen lassen.

Meine Tipps hierzu:

Ist zu jeden Griechischen Menü bestens geeignet, man kann den Salat aber auch einfach so mit Fladenbrot und Tsatsiki als Vegetarisches Essen anbieten. Auch bei Grillabenden im Sommer kommt der Salat gut an!

