

Griechischer Bauernsalat

- *Der Klassiker.*

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

ZUBEREITUNG

Von den Tomaten den Strunk entfernen, Tomaten in
Spalten schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach
halbieren und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
Die roten 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 Blattpetersilie die Blätter
abzupfen.

Alle Zutaten (bis auf Blattpetersilie, Rucola und Oliven)
mischen, mit Salz, Pfeffer würzen und ca. 15 Min.
ziehen lassen. Nun den Rucola, die Blattpetersilie und
die Oliven untermischen.
Zum Schluss den Salat mit Olivenöl beträufeln.

ANRICHTEN

Den Schafskäse in 4 Portionen
à 50 g teilen, mit Pfeffer
aus der Mühle würzen
und mit etwas
Olivenöl beträu-
feln. Bauernsalat
auf einem
Teller anrich-
ten und den
Schafskäse
darauf legen.



15 Min.

ZUTATEN

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	Schafskäse
	Salz, Pfeffer aus der Mühle natives Olivenöl extra



Servieren Sie dazu
frisches Stangenbrot
oder frisches
Vollkornbrot.