

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
426 kcal

KOHLENHYDRATE
24,5 g

FETT
23,8 g

EIWEISS
26,0 g

BALLASTSTOFFE
12,4 g

Tomaten-Gurken-Salat mit Feta

Zubereitung (10 Min.)

1. Das Gemüse putzen und waschen, die Gurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel mit der Paprikaschote in Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren und den Feta in Würfel schneiden.
2. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und auf einem tiefen Teller auslegen. Gurkenscheiben, Tomaten, Zwiebelringe und Paprikastreifen dazugeben. Die Fetawürfel mit den Oliven darüber streuen.
3. Den Zitronensaft mit 1 EL Wasser, Salz und Zucker verrühren, die Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Olivenöl und den Kräutern untermischen und die Marinade über dem Salat verteilen.

Zutaten

200 g Salatgurke
15 Cocktailltomaten
1/2 Zwiebel, rot (ca. 45 g)
1 Paprika, gelb (ca. 155 g)
100 g Feta 9 % Fett
100 g Blattsalat, nach Wahl
10 Oliven, schwarz
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronenfruchtsaft
Salz
Zucker
Kräuter der Provence,
getrocknet