

Bunter Salat mit Feta

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Glas mexikanisches Gemüse
- » 4 Tomate(n)
- » 150g Blattsalat (gemischt)
- » 1 rote Zwiebel(n)
- » 100g Schafskäse
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » 1 TL Senf
- » 1 TL Honig
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Oregano
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 5 EL Olivenöl

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Die Gemüsemischung in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, putzen und in Achtel schneiden. Die Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mungerechte Stücke zerpfücken.

2. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe teilen. Den Käse in gleich große Würfel schneiden. Petersilie sowie Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein hacken bzw. in Röllchen schneiden.

3. Für das Dressing Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Oregano und Essig verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen. Gemüse, Tomaten, Blattsalate, Zwiebel und Feta in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Mit Kräutern bestreut servieren.

Nährwerte: 200kcal/E8g/F14g/KH9g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004

Rezept-Nr: 904

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke