



## Griechischer Salat

### Zutaten (für vier Portionen)

1 kleine rote Zwiebel  
1 Frühlingszwiebel  
4 Strauchtomaten  
je 1 mittlere Paprikaschote (rot, gelb, grün)  
1/2 Salatgurke  
Saft von 2 Zitronen  
3 EL Olivenöl  
Thymian (gerebelt)  
16 schwarze Oliven  
Salz, Pfeffer

400 g Feta-Käse  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Chilifäden

1 Fladenbrot

### Zubereitung (circa 25 Minuten)

Rote Zwiebel und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Kerngehäuse der Tomaten entfernen und in Spalten schneiden, Paprikaschoten in Streifen und Salatgurke in Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas gerebelten Thymian hinzufügen und mit dem Gemüse gut vermengen. Schwarze Oliven unterheben, Salat circa eine Stunde einziehen lassen. Feta-Käse würfeln, mit gehacktem Knoblauch, Olivenöl und Chilifäden gut vermengen. Salat in tiefem Teller anrichten, darauf den Feta-Käse verteilen, Fladenbrot in Tortenstücke zerteilen und dazu servieren.

### Nährwerte pro Portion

584 kcal – 44 g Fett – 21 g Eiweiß – 31 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

**Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.**