

Griechischer Bauernsalat

Rezept von Daniel Elskamp · 13. Mar 2026 · Salate, Vegetarisch

VORBEREITUNG

15 min

GESAMT

15 min

PORTIONEN

4

Frischer, bunter Choriatici mit knackigem Gemüse, Kalamata-Oliven und cremigem Feta – schnell und unkompliziert.

Zutaten

4 Stück Tomaten

1 Stück Salatgurke

1 Stück Rote Zwiebel

1 Stück Grüne Paprika

100 g Kalamata-Oliven

200 g Feta-Käse

4 EL Olivenöl, extra vergine

2 EL Rotweinessig

1 TL Getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Tomaten in Spalten schneiden. Gurke schälen und in Halbmonde schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- 2 Rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- 3 Alle Gemüse und Oliven in einer Schüssel anrichten. Feta als ganzen Block oder in große Stücke gebrochen oben draufgeben.
- 4 Mit Olivenöl, Rotweinessig, Oregano, Salz und Pfeffer beträufeln. Nicht durchmischen – traditionell wird der Salat unvermischt serviert.