

Griechischer Salat



Pro Portion ■ 10 g Eiweiß ■ 22 g Fett ■ 0 g Kohlenhydrate ■ 4 g Ballaststoffe

Schlankmacher

20
Min

Zubereitung

30
Min

Marinieren

V

Vegetarisch

Griechischer Salat

Zutaten

(für 2 Personen)

- ½ Salatgurke (250 g)
- 2 Tomaten (300 g)
- ½ grüne Paprikaschote (90 g)
- 8 Kopfsalatblätter
- ½ Zwiebel (40 g)
- 75 g Fetakäse (40 % Fett)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 6 schwarze Oliven
- 1 ½ EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Oregano

1 ½ Salatgurke schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. 2 Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und den grünen Stielansatz entfernen. Die Tomaten in Achtel schneiden.

2 ½ grüne Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und trocknen. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. 8 Kopfsalatblätter mit kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen.

3 ½ Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. 75 g Fetakäse in feine Würfel schneiden. Gurken-



»*Gurken aus dem eigenen Garten oder aus ökologischem Anbau brauchen nicht geschält zu werden. Ungeschälte Gurkenscheiben sind nicht nur dekorativer, sondern auch gesünder, da sich in und unter der Schale alle wertvollen Inhaltsstoffe befinden, wie zum Beispiel Betakarotin. Griechischer Salat ist vor allem in den heißen Sommermonaten eine erfrischende Mahlzeit und gut für ein Picknick geeignet.*«

Dr. med. Gernot Storm

Ernährungswissenschaftler und Diabetologe

scheiben, Tomatenachtel und Paprikastreifen in eine Schüssel geben.

4 Das Gemüse mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. 6 schwarze Oliven, die Fetawürfel und die halben Zwiebelringe darauf verteilen.

5 Aus etwas Salz und schwarzem Pfeffer, 1 ½ EL Weißweinessig und 2 EL Olivenöl eine Salatsauce rühren.

6 Die Salatsauce über das Gemüse geben und alle Zutaten vorsichtig mischen. Den Salat zugedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Kopfsalatblätter auf 2 Teller verteilen und die marinierte Gemüse-Käse-Mischung darauf anrichten.

Extratipps

Wer keine Oliven mag, lässt sie einfach weg. In diesem Fall hat der Salat pro Portion 35 kcal weniger.

Als Beilage zum griechischen Salat bietet sich Fladenbrot an. Eine Portion (75 g) enthält etwa 175 kcal und 3 BE.

Wer Knoblauch schätzt, kann ¼ Zehe unter die Salatsauce pressen.

7 2 Zweige Oregano waschen und trockentupfen. Die Blättchen abzupfen und den Salat vor dem Servieren damit bestreuen.