



Pancake



Verfasst von [KithyTB](#) in [Salat](#)

Ein Griechischer Salat, auch bekannt als Horiatiki Salata (was so viel wie „Bauernsalat“ bedeutet), ist mehr als nur eine einfache Mischung aus Gemüse; er ist eine Ode an die frischen, sonnenverwöhnten Zutaten der mediterranen Küche. Charakteristisch für diesen Salat sind seine leuchtenden Farben und der unverwechselbare Geschmack, der durch die Kombination von reifen Tomaten, knackigen Gurken, scharfen roten Zwiebeln, Kalamata-Oliven und cremigem Feta-Käse entsteht.

Im Gegensatz zu vielen anderen Salaten verzichtet **der traditionelle Griechische Salat** auf Blattsalate und konzentriert sich stattdessen auf die herzhaften und aromatischen Komponenten. Das Dressing ist dabei oft schlicht, aber wirkungsvoll: gutes **Olivenöl**, ein Spritzer **Rotweinessig**, etwas **Oregano** und eine Prise **Salz**. Diese Einfachheit lässt die Qualität der einzelnen Zutaten für sich sprechen und macht den Griechischen Salat zu einem perfekten Begleiter für Hauptgerichte oder zu einer leichten, aber sättigenden Mahlzeit für sich. Er verkörpert die Essenz der griechischen Gastfreundschaft und Lebensfreude auf dem Teller.



Griechischer Salat ist so lecker



Zubereitungszeit

Der Griechische Salat ist bekannt für seine schnelle und einfache Zubereitung.

Vorbereitungszeit (Schnibbeln): ca. 10–15 Minuten

Ziehzeit (optional): ca. 10–20 Minuten (damit sich die Aromen verbinden)

Gesamtzeit: ca. 20–35 Minuten (je nachdem, ob du ihn ziehen lässt)

 Kalorien

Geschätzte Gesamtkalorien für das ganze Rezept: ca. 1.485 – 1.600 kcal

Geschätzte Kalorien pro Portion (bei 5 Portionen): ca. 297 – 320 kcal

Wichtiger Hinweis: Dies sind nur Schätzungen. Die genauen Werte können je nach Marke des Fetas, des Olivenöls und der genauen Größe der verwendeten Tomaten und Gurken variieren. Wenn du es ganz genau wissen möchtest, müsstest du die Nährwerte deiner spezifischen Produkte addieren.

Der Griechische Salat ist jedoch eine sehr gesunde und nährstoffreiche Mahlzeit, reich an Vitaminen, Mineralien und gesunden Fetten.

Zutaten

- 6–7 reife, mittelgroße **Tomaten** (vorzugsweise Fleischtomaten oder Roma-Tomaten)
- 2 große **Gurken** (Schlangengurken oder Landgurken)
- 1 große rote **Zwiebel**
- 200–250 g echter griechischer **Feta-Käse** (am Stück, nicht gewürfelt oder zerbröselt)
- 150–200 g **Kalamata-Oliven** (entsteint oder unentsteint, je nach Vorliebe)
- Frischer **Oregano** (oder getrockneter, aber frischer ist besser)
- 6–8 Esslöffel hochwertiges **Olivenöl** (natives Olivenöl extra)
- 2–3 Esslöffel **Rotweinessig**

- **Salz** nach Geschmack
- **Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer** nach Geschmack

Zubereitung

1. Alle Zutaten waschen
2. Gemüse klein schneiden
3. Alles in eine große Schale mit Rotweinessig und Olivenöl anrichten
4. Mit Salz würzen
5. Mit Fetakäse garnieren

Griechischer Bauernsalat mit Feta | Salat zum Grillen | Sommer Salat ...



Feta

Griechenland

— Burger

Kommentare

Schreibe einen Kommentar

Du bist angemeldet als KithyTB. [Dein Profil bearbeiten](#). [Abmelden?](#) Erforderliche Felder sind mit * markiert

Kommentar *

KOMMENTAR ABSCHICKEN

WEITERE BEITRÄGE

Pancake	12. Juni 2025
Burger	12. Juni 2025
Kürbissuppe	12. Juni 2025

Reispfanne

10. Juni 2025

IMPRESSUM PRIVACY POLICY KONTAKT



Designed by Kithy for BTA ❤️ 2025