

Griechischer-Gemüse-Garten

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 2/10 – Dauer: ca. 30 Minuten – Art: Hauptgang, Beilage – Kosten: Mittel

Zutatenliste - Salat

- 400g Feldsalat (alternativ Salat nach Wahl, aber besser kräftig im Geschmack)
- 50g Ziegenkäse aka Feta (Auch hier im *Idealfall* aus echter Ziegenmilch)
- 1 mittelgroße Zwiebel (Meine Favoriten sind hier noch immer die roten, aber die Wahl der Zwiebel bleibt weiterhin jedem Koch überlassen)
- 50g Walnüsse
- 50g Oliven (Schwarz oder grün stehen hier zur Wahl)
- 50g Tomaten (Bei mir meistens Dattel- oder Cocktailtomaten, da sie zuverlässig geschmacksintensiver sind)
- 50g Gurke (Beim nächsten Mal werde ich hier Gewürzgurken ausprobieren)

Zutatenliste - Sauce

- 300g Joghurt
- 50g Ziegenfrischkäse (Bestenfalls *wirklich* aus Ziegenmilch)
- 2 EL Kräuternessig
- 2 EL Walnussöl (Alternativ einen aromatischen Ersatz, zur Not ein gutes Olivenöl)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (Am besten frisch gemahlen)
- 1 Prise Salz (Ich schwöre auch bei Salaten auf die *Fleur de Sel* die nicht ganz billige aber kulinarisch sehr lohnenswerte *Salzblume*)
- 3 TL Zucker
- 2 Spritzer Zitronensaft

Praxis-Anleitung

1. Zu Beginn den Salat sowie das Gemüse waschen, putzen und zum Trocknen beiseite stellen. Nun die Zwiebel schälen und würfeln; die Gurke in Scheiben und die Tomaten sowie die Oliven je nach Sorten in mundrechte Happen filetieren.
2. Zur Herstellung der Sauce einfach alle ihre Zutaten in beliebiger Reihenfolge in ein passendes Gefäß geben und gut verrühren.
3. Die Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Den abgetropften Salat zusammen mit dem Gemüse portionieren, anrichten und mit Sauce garnieren. Zuletzt die Walnüsse zerbröseln darüberstreuen.

