

# Griechischer Salat

## Klassiker der griechischen Küche

Ich bin gerade in Griechenland und wohne noch dazu in der Nähe von Kalamata. Dort wachsen ja die bekannten *Kalamata Oliven*. Daher überrasche ich euch heute mit dem Rezept eines traditionellen griechischen Bauernsalats. Griechischer Salat, von den Griechen *Choriatiki* genannt, besteht aus frischem Gemüse, salzigen Oliven und Ziegenkäse. Klingt simpel! Trotzdem gilt es ein paar Dinge zu beachten, wenn der Salat traditionell griechisch sein soll.

## Griechischer Salat – Das Original

- In den Salat kommt kein Blattsalat
- Der Feta wird nicht zerschnitten, sondern als Ganzes auf den Salat gelegt
- Fügt ihr Paprika hinzu, so nur die grüne Sorte
- Essig verwenden die Griechen nicht – das Dressing besteht nur aus Olivenöl und dem Saft der Tomaten



Griechischer Salat

Schwierigkeit: leicht – Zubereitungszeit: 10 – 15 Minuten

## Zutaten (für 2 Portionen Griechischer Salat)

- 2 große Tomaten
- $\frac{1}{2}$  Gurke
- 1 grüner Paprika
- 1 Stück Feta
- ca. 12 Oliven
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- Kapern nach Belieben
- etwas Origano
- Salz
- Olivenöl

1. Zuerst wascht ihr das Gemüse: die Tomaten vom Stielansatz befreien und vierteln, die Gurke streifig schälen, längs halbieren und quer in 1/2 cm dicke

- Scheiben schneiden, den grünen Paprika würfelig, die Zwiebel in Ringe schneiden und Oliven abtropfen lassen.
2. Dann Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel und Oliven in einer Schüssel vermengen, mit Olivenöl anrichten und mit Salz abschmecken.
  3. Schließlich mit dem Feta als Ganzes garnieren und mit Origano würzen, nach Belieben können auch Kapern hinzugefügt werden.
  4. Griechischer Salat kann mit Brot als Beilage serviert werden.

**Kalí Órexi – Guten Appetit**