

KW 20 / 2025

## Griechischer Bauernsalat

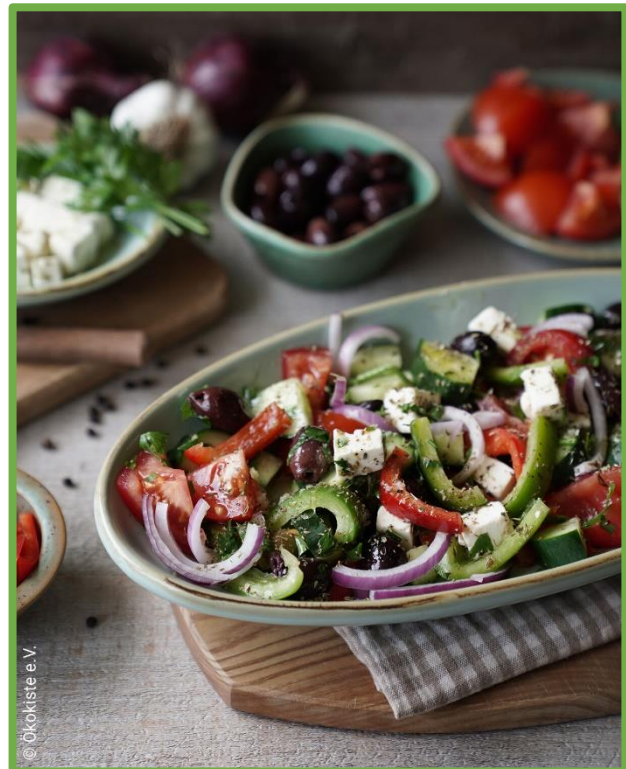
Ein Klassiker unter den Salaten, der sich für verschiedenste Anlässe eignet. Er ist schnell zubereitet, kalorienarm und schmeckt nach Urlaub!

### Zutaten: (Für 4 Personen)

1 Packung Feta (ca. 200 g), 1 Schlangengurke, je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 rote Zwiebel (ca. 100 g), 500 g Tomaten, 100 g Oliven ohne Stein (z.B. Kalamata)  
1 Bund glatte Petersilie, 5 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe,  
1,5 TL Oregano, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit ½ TL Oregano bestreuen und in Würfel schneiden. Gurke der Länge nach vierteln und die Längsstücke quer in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden, diese nochmal halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Oliven ggf. abtropfen lassen. Petersilie feinhacken. Alle Zutaten sehr vorsichtig in einer großen Schüssel miteinander verrühren und auf einer Servierplatte, auf Tellern oder in Salatschalen anrichten. Für das Dressing das restliche Olivenöl, Zitronensaft, die feingehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Mit restlichem Oregano bestreuen.



### Tipp:

Dazu passt wunderbar Fladenbrot. Wer mag, kann sich auch einen Weißwein, z.B. einen Sauvignon Blanc dazu schmecken lassen.

**Wir wünschen einen guten Appetit  
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS