

Kreta Feldsalat mit Fetakäse (Juni)

Der Sommer bietet sich einfach an Salate in verschiedenen Varianten zu genießen. Ich persönlich mag Feldsalat am meisten und habe deswegen dieses Rezept mitgebracht. Der Fetakäse ist optional und kann durch tofu/ Saitan ersetzt werden, der davor angebraten werden sollte.

Für **vier** Portionen benötigst du:

200g Feldsalat
1 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Paprikaschote
1 mittelgroße Karotte
1 Zehe Knoblauch
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf (scharf)
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl
200g Schafskäse
Handvoll Pinienkerne
n.B. Kräuter, Oliven, weiteres Gemüse



So wird der Salat zubereitet:

1. Feldsalat gründlich waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel in Ringe oder Würfel schneiden. Die Paprika in Würfel zerkleinern. Karotten in Würfel zerkleinern



2. Für das Dressing die Knoblauchzehe zerdrücken, Essig, Senf, Salz, Pfeffer (möglichst schwarzer aus der Mühle), Zucker sowie Zitronensaft gründlich verrühren, bis sich die Kristalle aufgelöst haben. Dann mit dem Olivenöl verquirlen.



3. Pinienkerne in Pfanne anrösten (Vorsicht, brennt sehr leicht an)



4. Den Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit zerbröckeltem Feta bestreuen.
5. Habe zusätzlich noch etwas Basilikum und Thymian hinzugegeben



Guten Appetit!