

## Bauernsalat, griechischer

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g Feta  
350 g Tomaten, „Strauchtomaten“  
200 g Salatgurke  
150 g hellgrüne Paprikaschoten  
120 g rote Zwiebeln  
1 EL Weißweinessig (5% Säure)  
2 EL Zitronensaft  
4 bis 5 EL natives Olivenöl extra  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
80 g Kalamata Oliven



1 EL frische Oreganoblättchen zum Garnieren

### Zubereitung:

Zum griechischen Bauernsalat gehört unbedingt ein milder Feta aus Schafsmilch. Schneiden Sie die Zutaten nicht zu fein und verwenden Sie für das Dressing nur bestes, kalt gepresstes Olivenöl. „Extra Vergine“ (italienisch), „Virgen Extra“ (spanisch) oder „Extra Virgem“ (portugiesisch) entsprechen dem deutschen „Nativen Olivenöl Extra“ und sind eine Qualitätskennzeichnung für bestes Olivenöl.

Die Tomaten gut waschen, achteln, den Stielansatz entfernen und jedes Achtel quer halbieren. Die Gurke ebenfalls gut waschen und ungeschält in Würfel schneiden, dabei eventuell vorhandenes Kerngehäuse und Kerne entfernen. Die Paprikaschoten waschen, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. In gleichmäßig große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Den Feta zerbröckeln.

Essig und Zitronensaft gut mit dem Salz und Pfeffer verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann das Oliven Öl mit dem Schneebesen einschlagen. Tomaten, Gurken, Paprika, Käse und Oliven in eine große Schüssel geben, mit dem Dressing übergießen und durchheben.

Vor dem Servieren mit den frischen Oregano Blättchen bestreuen.

(Wenn Sie keine frischen Oregano Blättchen haben – schade, denn der getrocknete Oregano ist kein Ersatz. Ich kenne auch kein anderes Gewürz, dass ähnlich schmeckt – also einfach weglassen.)