Frischer Salat mit Feta

Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

Frischer Salat mit Feta

16. Januar 2021
von Thobie
Kategorie Salat
Personen
2
Zubereitungszeit
10 Minuten
Gesamtzeit
10 Minuten

Zutaten

- 250 g Feta
- 5–6 Blätter Chinakohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Salatkräuter
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

Anleitung

1. Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.
2. Feta in kleine Würfel schneiden.
3. Alles in eine große Salatschüssel geben.
4. Mit Essig, Öl, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing zubereiten.
5. Über den Salat geben und mit dem Salatbesteck alles gut vermischen.
6. Auf zwei tiefe Teller verteilen.
7. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Chinakohl,
Feta,
Knoblauch,
Lauchzwiebel,
Olivenöl,
Salatkräuter,
Schalotte,

Tomate,
Weißweinessig,
Zwiebel
© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/01/16/frischer-salat-mit-feta/