

# Frischer Salat mit Feta



Frisch, würzig und lecker

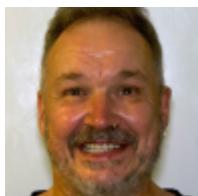
Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

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

Vorbereitungszeit

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/>