

Griechischer Salat

Blattsalate mit mariniertem Schafskäse, Tomaten, Gurken, eingelegten Oliven und Zwiebeln an würzigem Joghurt-Knoblauchdressing

Etwa
194 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Blattsalate gut waschen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Die Tomaten, den Paprika und den Schafskäse würfeln. Die Blattsalate auf dem Teller anrichten.

Für das Dressing den Joghurt, Knoblauch, einen Spritzer Zitrone, etwas Salz und Pfeffer sowie die Kräuter verrühren. Eventuell noch etwas Zucker hinzu geben.

Den Dressing über den Salat geben. Nun die Tomatenwürfel, die Oliven, die Paprikawürfel, die Zwiebeln, den Schafskäse und den Thunfisch darüber geben.

Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

- 2 kleine Blattsalatköpfe
- 24 Oliven schwarz & grün
- 120 g Schafskäse
- 60 g Zwiebeln
- 120 g Paprika bunt
- 1 Dose Thunfisch
- 2 Tomaten
- 8 EL Joghurt mager
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Zitronensaft
- 4 TL Petersilie
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin