

Gurken-Minze-Salat

438

Typ: Salat

Quelle: e&t für jeden Tag, 2006, 8, 102

Bemerkungen:

Zutaten: Für 2 Portionen;

500 g Salatgurke
1 rote Zwiebel
Pfefferminze
100 g Schafsmilchfeta
150 g Sahnejooghurt
1 El Olivenöl
Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft

Rezept:

1. 500 g Salatgurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einem Sieb leicht salzen und 10 Min. Wasser ziehen lassen.
2. 1 rote Zwiebel in sehr dünne Streifen schneiden. 4. Stiele Pfefferminze abzupfen und hacken. Gurken in einer Schüssel mit Zwiebeln und Minze mischen.
3. 75 g Schafsmilchfeta und 150 g Sahnejooghurt mit 1 El Olivenöl und 1 kleinen Knoblauchzehe mit dem Schneidstab glatt pürieren.
4. Mit den Gurken mischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Salat mit ca. 25 g Fetabröseln bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten