



Griechischer Salat

Den griechischen Salat zu rezeptieren hat etwas dilettantisches an sich, zu variantenreich kann er zubereitet werden. Feta, Oliven und Zwiebel gehören aber immer dazu, sie machen die Seele dieses rustikalen Salates aus. Dazu passen zum Beispiel Tomate, Peperoni und Gurke. Auch Blattsalat macht sich gut, es sollte aber ein robuster Salat sein, wie Lattich, der nicht so leicht zusammenfällt.

Die Sauce sollte einfach sein: Olivenöl, Rotweinessig, wenig Senf und wenig Knoblauch, dazu etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Dazu natürlich auch Kräuter, aber sie sollten den Geschmack der Sauce nicht zu stark prägen: Petersilie und Dill sind eine gute Wahl (Hatte ich aber weder noch).

Pecoretta ist wie der Feta ein Salzlakenkäse und wird von der Schafmilchkäserei Koster in Wald ZH hergestellt.

Zutaten

Lattich, Tomaten, Peperoni, rote Zwiebel
Gartengurke, Oliven, Pecoretta

Für ein Hauptspeise rechnet man mit etwa 350g Gemüse, 12-15 Oliven und 80-100g Pecoretta.

Sauce

3El Olivenöl
1El Rotweinessig
1/2El Zitronensaft
1/2Tl Dijon-Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Saucenzutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Lattich in ca. 2-3cm breite Streifen schneiden und auf einem flachen Teller anrichten.

Tomate und Gurke würfeln (ca. 1cm), Peperoni in feine Streifen schneiden. Alles auf dem Lattich verteilen.

Zwiebel halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Oliven entkernen. Pecoretta in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. Alles über den Salat verteilen.

Sauce darübergiessen und zum Schluss mit etwas grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Lattich als Fundament des Salates

