



Mediterraner Salat mit mariniertem Feta & Minz-Dressing

Frische Salatzutaten

600 g Romanasalat

2 Mini Gurken

200 g Kirschtomaten

2 (grüne) Spitzpaprika

1 Rote Zwiebel

30 g frische Petersilie

Dressing

2 Esslöffel getrocknete Naneminze

4 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Toppings

Zubereitungszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 400 kcal

200 g Feta oder Hirtenkäse

250 ml Olivenöl

2 Esslöffel Schafskäse-Gewürzzubereitung

Etwas Salat Kerne-Mix

Etwas optional: Cranberries

Etwas optional: Berberitzen

Etwas optional: gefriergetrocknete Oliven

Feta marinieren

1. Den Fetakäse zunächst in Würfel schneiden.
2. Anschließend in ein schließbares Gefäß den gewürfelten Feta, Olivenöl und Schafskäse-Gewürzzubereitung geben. Das Olivenöl sollte den Käse vollkommen bedecken.
3. Den Käse mind. 1 Stunde, oder am besten über Nacht, marinieren lassen.

Frische Salatzutaten vorbereiten

1. Den Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Gurken in Halbmonde schneiden.
3. Kirschtomaten vierteln.
4. Rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
5. Petersilie waschen und grob hacken.

Das Minz-Dressing anrühren

1. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel zu einem glatten Dressing vermengen.

Tipp: Nehmen sie das Olivenöl in dem der Feta mariniert wurde. Das gibt dem Dressing extra Würze.

Den Salat anrichten

1. Die frischen Salatzutaten in eine große Schüssel geben und vermengen.

2. Das Dressing hinzu geben und in den Salat massieren.
3. Nun den Salat mit dem mariniertem Fetakäse, Salat-Kerne-Mix und weiteren Toppings nach Wahl verfeinern. Als weitere Toppings eignen sich beispielsweise Cranberries oder Berberitzen für Süße und Säure oder gefriergetrocknete Oliven für einen herben Crunch.
4. Den Salat mit frischem Brot servieren und genießen!

Tipps für richtig gute Sommersalate!

- **Haltbarkeit von mariniertem Käse:** Mariniertes Feta oder Hirtenkäse sollte immer mit Olivenöl bedeckt sein, damit er haltbar bleibt. So hält er sich dann etwa 2-3 Wochen im Kühlschrank.
- **Übriges Olivenöl einer Marinade:** Das übrige Olivenöl vom marinierten Käse kann hervorragend weiterverwendet werden, z.B. zum Anrühren von Marinaden oder Dressings.

- **Abwechslungsreiche Zutaten:** Gute Salate leben von unterschiedlichen Konsistenzen und Geschmäckern. Fügen Sie zum Beispiel neben frischem Gemüse auch etwas Obst hinzu für eine leckere Süße. Ebenfalls lecker und nahrhaft bieten sich Nüsse und Saaten an für Crunch und wertvolle Fette.
- **Kein eintöniges Grünzeug:** Richtig gute Salate stechen meist heraus weil ihre Basis selbst schon komplex und aromatisch ist. Statt sich nur auf einfachen Blattsalat zu verlassen, sollten Kräuter integriert werden. Frische Petersilie, Koriander oder Minze sind perfekte Ergänzungen zu ihrem Lieblingsblattsalat. Ebenfalls können Sie getrocknete Kräuter verwenden um spannende Dressings zu kreieren!

Feta, Hirtenkäse oder Schafskäse: Was ist der Unterschied?

Die drei Begriffe werden oft synonym verwendet, bezeichnen aber unterschiedliche Dinge: Feta ist seit 2002 eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der EU. Echter Feta darf nur in bestimmten Regionen Griechenlands hergestellt werden und besteht traditionell aus Schafsmilch oder einer Mischung mit etwas Ziegenmilch. Er reift in Salzlake und schmeckt

typisch salzig-würzig. Hirtenkäse ist ein Stilbegriff ohne rechtlichen Schutz. Er wird häufig aus Kuhmilch oder Mischmilch hergestellt, oft auch in Deutschland produziert. Geschmacklich ist er meist milder als Feta, eignet sich aber genauso gut für Salate.

Schafskäse bezeichnet ganz allgemein Käse aus Schafsmilch. Feta ist also eine Form von Schafskäse, aber nicht jeder Schafskäse ist Feta. Auch Pecorino oder Manchego zählen dazu. Für dieses Rezept funktionieren alle drei Varianten. Wer es würziger mag, greift zu echtem Feta. Wer eine mildere Note bevorzugt, ist mit Hirtenkäse gut beraten.