



Rezepte > Mittagessen

# Klassischer Griechischer Salat

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Salatgurken               | 1 St. |
| Cherrytomaten             | 500 g |
| Schalotten                | 2 St. |
| Feta                      | 200 g |
| Zitronen                  | 1 St. |
| Petersilie, frisch        | 20 g  |
| Olivensöl                 | 2 EL  |
| Salz                      |       |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |       |
| Olivens, schwarz          | 40 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Schalotte halbieren, schälen und in Ringe schneiden.
2. Feta würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Olivensöl mit 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke, Tomaten, Schalotte, Feta, Petersilie und schwarze Oliven mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kräuterbrot-Stangen](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 226 kcal |
| Kohlenhydrate  | 17 g     |
| Eiweiß         | 10 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 15 g     |