



Rezepte > Mittagessen

Veganer Griechischer Salat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten Mix	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Veganer Hirtengenuss	150 g
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Olivöl	3 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. Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Genießer Block würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. In einer Schüssel Olivöl mit 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke, Tomaten, Zwiebel, Genießer Block, Petersilie und schwarze Oliven mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Pitabrot und veganes Gyros.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	192 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g