



Bauernsalat

Zutaten:

300 g Tomaten
½ Salatgurke
Je 1 gelbe und rote Paprika
2 Zwiebeln (evtl. rote)
1 kleiner Eisbergsalat
300 g Schafskäse
10 schwarze entsteinte Oliven
1 Knoblauchzehe
4 EL Essig (Balsamico) oder Zitronensaft
2 EL Tomatensaft
Salz, Pfeffer, Zucker
6 EL Olivenöl
3 Zweige frischen Oregano

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen und in Streifen schneiden, Den Käse würfeln und mit den anderen Salatzutaten und den Oliven vorsichtig mischen. Ein Dressing aus zerpresster Knoblauchzehe, Essig, Tomatensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und dem Öl herstellen. Die kleingezupften Oreganoblätter in die Sauce geben und vorsichtig unter den Salat mischen.

Statt Schafskäse passt auch gut Thunfisch aus der Dose (auf artengerechtes Fangsiegel achten), hartgekochte Eier, Croustinis und geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne dazu. Jede beliebige Salatvariante kann hinzugefügt oder weggenommen werden. Hier ist Kreativität gefragt.