

Gurke – Gemüse Chili – Feta – Frühlingszwiebeln

Rezept

Ich hab mich erst einmal an die Gurke gemacht. Gewaschen, längs halbiert und dann die Kerne mit Hilfe eines Teelöffels entfernt. Die Schale hab ich auch teilweise abgeschält, das muss man aber nicht. Dann über einen feinen Hobel in dünne Scheiben geschnitten.

Die Chili hab ich gewaschen, aufgeschnitten und das Innenleben rausgenommen. Dann erst in Streifen und danach in kleine Würfel geschnitten. In die Schüssel zu den Gurken gegeben.

Die Frühlingszwiebel hab ich gewaschen und die welken Teile entfernt, danach in kleine Röllchen geschnitten. Ebenfalls in die Schüssel zu den Gurken gegeben.

Den Feta habe ich (ich hab einen aus Schaf- und Ziegenmilch) in kleine Würfel geschnitten und zu den restlichen Zutaten gegeben.



Das Dressing

Das habe ich aus 1ELweißem Balsamico – Pfeffer – Salz – ½ TL Hefepaste (da ich Senf nicht nehmen kann) –

½ TL Honig – 3EL Olivenöl No. 2 hergestellt. Ich beginne immer erst mit dem Balsamico, den Gewürzen, der Paste und dem Honig und verrühre diese mit Hilfe eines Quirls zu einer homogenen Flüssigkeit. Dann erst füge ich das Olivenöl hinzu (1 EL Balsamico, 3EL Olivenöl). Alles vermischen und über den Salat geben. Fertig!

War so schon ganz lecker, aber als ich Conrad Bölicke dann noch nach einer Olivenölempfehlung gefragt habe hat der mir das Olivenöl No. 23 oder die No. 29 empfohlen. Feta ist griechisch und eigentlich nicht so gut zu dem italienischen Olivenöl.... Also gerne testen! Ich werde das auch weiter verfolgen und gerne weitere Foodexperimente mit Euch teilen!