Griechischer Salat – das Original ohne Blattsalat

Zubereitungszeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten

6 reife Fleischtomaten, in Spalten

1 Salatgurke, längs halbiert und in dicken Scheiben

1 grüne Paprika, in Ringen

1 rote Zwiebel, in dünnen Ringen

200 g Feta am Stück

120 g Kalamata Oliven mit Stein

6 Esslöffel natives Olivenöl extra

2 Esslöffel Rotweinessig

2 Teelöffel Fuchs Oregano gerebelt

1.5 Teelöffel Fuchs Meersalz grob

0.5 Teelöffel Fuchs Belém Pfeffer schwarz aus der Mühle

1 Kapernbeere pro Portion (optional)

Zubereitung vom griechischen Salat

1.

Tomaten vorbereiten

Schneide die Tomaten in grobe Spalten oder Achtel, je nach Größe. Nimm reife, aromatische Früchte – bei diesem Salat gibt es nichts, hinter dem sich fade Tomaten verstecken könnten.

Salze die Spalten sofort mit der Hälfte des Meersalzes und lass sie zehn Minuten stehen. Der austretende Saft wird später Teil des Dressings.

2.

Gemüse schneiden

Halbiere die Gurke längs und schneide sie in etwa einen Zentimeter dicke Halbmonde. Schälen ist nicht nötig, die Schale gibt Biss und Farbe.

Schneide die grüne Paprika in Ringe und die rote Zwiebel so dünn wie möglich. Sind dir die Zwiebeln zu scharf, lege sie fünf Minuten in kaltes Wasser.

3.

Dressing anrühren

Verrühre Olivenöl, Rotweinessig, den Oregano, das restliche Meersalz und frisch gemahlenen Fuchs Belém Pfeffer schwarz. Zerreibe den Oregano dabei zwischen den Fingern, das setzt die ätherischen Öle frei.

Gieße den Tomatensaft aus der Schüssel dazu. Er ersetzt jede Emulgierung und macht das Dressing für griechischen Salat rund.

4.

Salat schichten

Vermenge Tomaten, Gurke, Paprika und Zwiebel in einer flachen Schüssel und gieße zwei Drittel des Dressings darüber. Wende alles vorsichtig, ohne die Tomaten zu zerdrücken.

Verteile die Oliven darauf und lass den griechischen Bauernsalat zehn Minuten ziehen.

5.

Feta auflegen

Lege den Feta als ganzes Stück obenauf, statt ihn unterzumischen. So bleibt er cremig und zerfällt nicht in der Feuchtigkeit.

Träufle das restliche Dressing über den Käse und streue noch etwas Oregano darüber. Serviere den Salat mit Weißbrot, um den Saft aufzunehmen.

Zusatztipp: Griechischen Bauernsalat abwandeln

Für eine kräutrige Variante gibst du einen Teelöffel Ostmann Kräutermix für Dressings ins Dressing. Das entfernt sich zwar vom Original, macht den Salat aber vielschichtiger, wenn die Tomaten außerhalb der Saison weniger Aroma haben.

Frische Minze über den Feta gestreut ist in vielen Regionen Griechenlands üblich und passt besonders im Hochsommer.

Meal Prep funktioniert nur eingeschränkt: Geschnittenes Gemüse hält sich einen Tag im Kühlschrank, aber erst kurz vor dem Servieren anmachen. Angemachter Salat wässert innerhalb weniger Stunden.

Häufige Fragen zum griechischen Salat

Wie geht das original griechische Dressing?

Ganz schlicht: gutes Olivenöl, ein Schuss Rotweinessig, getrockneter Oregano, Salz und Pfeffer. Dazu kommt der Saft, den die gesalzenen Tomaten abgeben. Senf, Honig oder Joghurt gehören im Original nicht hinein.

Geht griechischer Salat auch ohne Oliven?

Ja. Die Oliven bringen Salz und Würze, deshalb salzt du ohne sie etwas kräftiger nach. Ein paar Kapernbeeren können die salzige Note ersetzen.

Feta oder Hirtenkäse?

Echter Feta ist ein geschützter Käse aus Griechenland und wird aus Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Hirtenkäse ist meist aus Kuhmilch und milder. Für den Original-Geschmack nimmst du Feta.

Was passt zu griechischem Salat?

Frisches Weißbrot zum Auftunken, gegrilltes Fleisch oder Fisch und als Dip ein Tzatziki.