

MEDITERRANER BAUERN Salat MIT FETA UND KAPERNÄPFEL

getrockneten Oliven und Portulak

ANregiomed 



Mein Tipp

- Servieren Sie zum Salat geröstetes Vollkornbrot.
- Statt des Portulaks können Sie auch in Streifen geschnittenen Blattsalat verwenden.



ZUTATEN

Für 4 Personen

200 g	Feta-Käse
3 St	Minigurken
20 St	Cocktailtomaten
2 St	rote Zwiebeln
1 St	rote Spitzpaprika
3 EL	getrocknete Oliven
12 St	Kapernäpfel
2	kleine Bund Portulak

Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Oregano, natives Olivenöl extra

ZUBEREITUNG

1. Minigurken teilweise schälen und in Halbmonde schneiden. Tomaten und Kapernäpfel halbieren, rote Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden.
2. Die geschnittenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend Portulak und getrocknete Oliven zum Salat geben, mit Olivenöl marinieren und nochmals abschmecken.
4. Bauernsalat portionsweise anrichten, den portionierten Feta-Käse auf dem Salat anrichten, mit Oregano bestreuen und nochmals etwas Olivenöl über den Salat träufeln.

MEDITERRANER BAUERN Salat MIT FETA UND KAPERNÄPFEL

getrockneten Oliven und Portulak



**Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden
Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:**

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“,
die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines
für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite
der Deutschen Herzstiftung oder in allen Cafeterien
der ANregiomed-Kliniken.



www.anregiomed.de