



Vegetarischer Tomaten-Kopfsalat

Zutatenliste:

2 große Tomaten

1 Kopfsalat

1 Gurke

1 rote Zwiebel

100 g Feta-Käse

1/4 Tasse Olivenöl

2 EL Rotweinessig

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

Mengenangaben:

2 große Tomaten

1 Kopfsalat

1 Gurke

1 rote Zwiebel

100 g Feta-Käse

1/4 Tasse Olivenöl

2 EL Rotweinessig

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

Zubereitungsanleitung:

Tomaten, Gurke und rote Zwiebel waschen und in Scheiben schneiden.

Den Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den Feta-Käse zerbröseln.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Rotweinessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und das Dressing darüber gießen. Vorsichtig umrühren, um alle Zutaten gleichmäßig zu bedecken.

Servieren und genießen!

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mögliche Allergene: Milchprodukte (Feta-Käse)

Dauer der Zubereitung: 15 Minuten

Nährwertangaben:

Kalorien: 340 kcal / 1420 kj

Kohlenhydrate: 14 g

Fett: 29 g

Protein: 9 g

Nährstoffe: Der vegetarische Tomaten-Kopfsalat ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, Kalium und Eisen. Der Feta-Käse liefert zusätzlich Proteine und Kalzium.