



hr1-DOLCE VITA

Anastasia Zampounidis

„Hallo Hellas“-Salat

für 2 Personen

ZUTATEN

200 g Feta

20 g Sesamsaat

Salz, Pfeffer

100 g Radicchio

1 kleine rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL Rosinen

20 g Walnüsse

200 g Rucola

6 Cocktailtomaten

je 5 schwarze und grüne Oliven

Dressing:

3 EL Olivenöl

1 Msp. Oregano

Salz, Pfeffer

1 EL Essig oder frisch gepresster
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Feta in ca. 1 cm breite Würfel schneiden, von allen Seiten im Sesam wälzen und auf dem Backblech verteilen. Etwa 20 Minuten backen, bis der Sesam goldbraun ist.

Radicchio putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und Würfeln. Beides in 1 EL Olivenöl anbraten, dann die Rosinen dazugeben.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola putzen und in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Alles in einer Salatschüssel mischen, dann die Radicchio-Zwiebelmischung dazugeben.

Für das Dressing alle Zutaten vermischen und erst kurz vor dem Verzehr zum Salat geben und alles gut vermengen.

Zum Servieren auf Teller verteilen und Oliven, Walnüsse und die warmen Feta-Stücke drauflegen.

Rezept aus dem Buch:

Anastasia Zampounidis

Für immer zuckerfrei – Meine Glücksrezepte

Lübbe Verlag (Lübbe Ehrenwirth)

ISBN 978-3431041101