



„Griechischer Bauernsalat mit Spargel“

Ein Rezept von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für eine große Schüssel):

500 g Spargel (weiß oder grün)
4 mittlere Tomaten
1 Gurke
150 g Oliven (z.B. Sorte Kalamata)
1 rote Zwiebel
1 gelbe Paprika
200 g Fetakäse
1 EL Oregano, getrocknet
1 Stich Butter
1/2 TL Zucker
Natives Olivenöl Extra

Dressing

1/2 TL Schalenabrieb einer BIO-Orange
80 ml Saft von der Orange
100 ml natives Olivenöl Extra
1 TL Orangenblütenhonig
Meersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Für das Dressing zuerst den Honig mit dem Orangensaft anrühren, dann das Olivenöl dazugeben. Salzen, Pfeffern und alles gut miteinander mischen.

Die rote Zwiebel in Ringe schneiden, diese halbieren, in das Dressing legen und zur Seite stellen.

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen schälen (bei dem grünen Spargel muss nicht so viel geschält werden). Den Spargel in Stücke schneiden. In eine Pfanne etwas Olivenöl, einen Stich Butter, eine Prise Salz sowie Zucker geben und die Spargelstücke kurz anbraten. Nach circa zwei Minuten noch rund 50 ml Wasser dazugeben und den Spargel für etwa drei Minuten bissfest dünsten. Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Nun Tomatenstücke, halbierte Gurkenscheiben, Paprikawürfel sowie den abgekühlten Spargel in eine große Schüssel geben. Die Zwiebeln mit dem Dressing in den Salat geben. Zum Schluss den Fetakäse würfeln und mit Oregano über dem Salat verteilen.