

Bunter gemischter Salat mit Feta und Feige

Für 4 Portionen

1 Bund Rucola	1 Romana-Salatherz	1 Handvoll Basilikumblätter
1 kleine Fenchelknolle	2 Strauchtomaten	1 mittelgroße Möhre
1 rote Zwiebel	2 getrocknete Feigen	4 Cornichons
150 g Feta	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Salat zubereiten:

Den Rucola verlesen, mit dem Romana-Salatherz und dem Basilikum waschen und trocken schleudern.

Die Rucola- und Salatherzblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel und Strauchtomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei den inneren Strunk des Fenchels entfernen. Möhre und Zwiebel schälen. Die Möhre grob raspeln oder in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Feigen und Cornichons fein würfeln. Den Feta mit Küchenpapier abtupfen und in Würfel schneiden.

Dressing:

Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

Den Saft der Zitrone auspressen, mit dem Olivenöl in einer Tasse verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette mit dem Salat mischen.

Anrichten und Servieren:

Den Salat auf Teller verteilen und zum Beispiel mit den Bratwurstspießen aus dieser Folge servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

Frank Rosin am 14. November 2021