



Griechischer Wirsing Salat

Zutaten

- 300 g Wirsing
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 g Grapefruit
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 0,5 TL Oregano, getrocknet
- 50 g rote Zwiebeln
- 250 g Gurken
- 150 g Fetakäse
- 50 g schwarze Oliven
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einer Salatschleuder trocken schleudern. THOMY Reines Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Wirsing darin 3 Min. braten.
2. Grapefruit mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und über einer Schüssel Spalten aus den Trennhäuten schneiden. Den restlichen Saft aus der Grapefruit in die Schüssel pressen. THOMY Delikatess-Senf mit dem Grapefruitsaft verrühren. Olivenöl langsam unter schlagen bis ein gebundenes Dressing entsteht. Grapefruitfilets zugeben.
3. Maggi Gemüse Brühe in kochendem Wasser auflösen. Knoblauchzehe(n) schälen, in feine Würfel schneiden und mit Oregano und der Gemüsebrühe zum Dressing geben. Gründlich verrühren.
4. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Fetakäse würfeln. Oliven grob hacken und mit den vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermengen. Mit Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt ein frisches Fladenbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	325 kcal
Fett	26 g
Protein	9 g

🕒 29 Minuten

⊕ 4 Portionen