



Veganer Griechischer Salat

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Salatgurken | 1 St. |
| Cherrytomaten Mix | 500 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Veganer Hirtengenuss | 150 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Oliven, schwarz | 40 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Genießer Block würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke, Tomaten, Zwiebel, Genießer Block, Petersilie und schwarze Oliven mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Pitabrot und veganes Gyros.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 192 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 14 g |