

Griechischer Bauernsalat



ZUTATEN (Für 4 Personen)

- 600 g gekochte Kartoffeln
- 3 Frühlingszwiebeln oder 2 rote Zwiebeln
- 1 große Orange
- 70 g MANI BLÄUEL Kalamata Oliven, entkernt
- 3 EL MANI BLÄUEL Kapern in Olivenöl
- 4 EL MANI BLÄUEL Olivenöl, nativ extra
- 3 EL milder Essig (z. B. Sherry-Essig)
- 1 TL Oregano (frisch oder getrocknet)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Würfel schneiden. In eine Salatschüssel geben. Die Zwiebeln putzen bzw. abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Orange schälen, in Spalten schneiden und halbieren. Mit den Oliven zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Die Zutaten mit den abgetropften Kapern mischen. Olivenöl und Essig darüber geben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Oregano bestreuen.

Mani Tipp: Da der Salat wunderbar erfrischend und gleichzeitig sättigend ist, eignet er sich gut als leichtes, vollwertiges Mittagessen. Das wussten auch schon die Einheimischen aus der Mani zu schätzen, wenn sie sich eine Pause von ihrer schweren Feldarbeit gönnten.

Pro Portion: 228 kcal (950 kJ), 3 g Eiweiß, 12 g Fett, 25 g Kohlehydrate (2 BE)

Dieses Rezept stammt aus der Region Mani in Griechenland. Die maniatische Küche ist bodenständig, leicht zuzubereiten und besteht aus besten Zutaten. In der einst isolierten Region im Süden des Peloponnes, zwischen Meer und Felsen, mussten sich die Bewohner lange Zeit mit dem was sie anbauten selbstversorgen. Besonders für Oliven bietet die Region ideale Anbaubedingungen. Noch heute sind Oliven, Olivenprodukte und Olivenöle fester Bestandteil der maniatischen Küche, die von der Ursprünglichkeit und der Gemeinschaft ihrer Bewohner geprägt ist.

Weitere Rezepte und Bildmaterial zum Download finden Sie unter

www.modemconclusa.de/presseservice/rezepte

Bei Veröffentlichung eines Rezepts freuen wir uns über ein Belegexemplar.

Bildquelle: Mani Bläuel

Weitere Informationen finden Sie auf www.mani-blaeuel.de.

Pressekontakt:

Pressestelle MANI BLÄUEL

c/o modem conclusa gmbh

Jutastr. 5, 80636 München, Tel. 089 - 746 308 37

Andrea Klepsch, E-Mail: klepsch@modemconclusa.de

Maike Schäfer, E-Mail: schaefer@modemconclusa.de

Presseservice modem conclusa: www.modemconclusa.de/presseservice