

Rezepte rund um gute Zutaten:
Hervorragende Produkte
herzustellen macht ebensoviel
Freude, wie hervorragende
Produkte zu verwenden.
Lassen Sie sich schmecken, was
viele kleine Ideen ohne großen
Kostenaufwand bereithalten!
www.alisseos-olivenoel.de

Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



Der griechische Bauernsalat.

Sein täglicher Genuss ist die Regel in seinem Ursprungsland...

Die Raffinesse besteht in der Einfachheit. Beinahe könnte man sagen, es gelänge jedem Bauern, ihn zuzubereiten, doch dies tut sowohl den Bauern unrecht - als auch dem Salat. Denn sehen wir einmal von der üblichen Schnibbelei ab, so müssen wir festhalten, dass ohne fachmännisches Auge für die besten Zutaten dieser simple Basissalat nicht gelingen kann.

Alle Zutaten sollten einen hervorragenden Eigengeschmack haben! Es gilt also, die sonnengereifte Tomate von roten Kunstbeule zu unterscheiden. Des gleichen bei der Paprika oder der Gurke: Was nicht natürlich reift, schmeckt wässrig und ist auch heftig gewürzt nur für chronisch Erkältete genießbar!



Der Salat wird in Griechenland zu Hauptspeisen gegessen, ist aber mit Weißbrot auch eine perfekte Zwischenmahlzeit im Olivenhain, in der Olivenmühle - oder im Büro!

Wir brauchen mindestens

1 Gurke

2 Tomaten

eine halbe oder auch ganze **Zwiebel**

Alisseos **Fleur de Sel** und

extra natives Alisseos Olivenöl.

Erweitern können Sie den Salat um

eine grüne **Paprika**,

Alisseos-Kräuteroliven und

ein Stück **Schafskäse**

Die **Gurke** gilt es zu **schälen** und mit den **Tomaten in mundgerechte Würfel** zu schneiden und grob zu vermischen. Die **Zwiebel wird in dünne**, wenn möglich **ganze Scheiben** geschnitten und oben aufgelegt. Nun mahlen Sie nach individuellem Geschmack ein wenig **Meersalz/Fleur** darauf und verteilen 2 - 20 (2 = nordeuropäisch, 20 = griechisch) Esslöffel des **frischen Olivenöles** darüber. Ein wenig **Weißbrot** hilft Ihrer Gabel, auch alles aufschlecken zu können, denn so banal das Rezept sein mag, so Klasse ist der Geschmack - auch der Salatsauce - der sich aus den Zutaten ergibt!



Sie können gerne auch eine in **feine Streifen geschnittene grüne Paprika** dazu geben und mit einem Stück **mildem Schafskäse** dem ganzen die Krone aufsetzen. Doch fangen Sie ohne Scham ruhig einmal mit der Basis an.

Sie werden staunen!