



# Mediterraner Salat



## Zutaten für 4 Personen:

Baby-Spinat (4x Handvoll)  
8 kleine Tomaten  
1 Salatgurke  
250g Schafskäse  
Oliven (nach Geschmack)

## Zutaten für das Dressing:

6 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Zitronensaft  
3 Blätter Basilikum, gehackt  
1/2 TL Oregano, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, etwas Honig

## Zubereitung

- 1. Salat:** Tomaten, Gurke und Schafskäse in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schale tun. Baby-Spinat und Oliven dazu tun. Alles miteinander durchmischen.
- 2. Dressing:** Zuerst den Essig und den Zitronensaft in eine Schale geben. Das Salz einrühren bis es sich gelöst hat und dann nach und nach das Öl einrühren. Mit dem Senf anschließend abbinden und das Basilikum, den Knoblauch und den Oregano hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Dann über den Salat gießen und servieren.



### Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn  
Telefon 0511 – 1226 1713  
eichhorn@win-e-v.de

### Quartierstreff Wiesenaus

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen  
Telefon 0511 8604 – 216  
wiesenaus@win-e-v.de  
www.win-e-v.de