

Hier und heute



Gurken-Paprikasalat mit Ofentomaten und Feta-Dip

Julia Komp holt den Sommer auf den Teller! Mit diesem sterneverdächtigen Sommersalat aus Landgurken, Ofen-Kirschtomaten und cremigem Feta-Dip.

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für den Salat

- 4 Landgurken
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Saft einer Zitrone
- 40 ml heller Balsamico oder Apfelessig
- 40 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Frische Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum und Minze

Zutaten für den Feta-Dip

- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 20 g getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
- Etwas heißes Wasser zum Einweichen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Etwas Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Pul Biber nach Geschmack
- Paprikapulver nach Geschmack
- 1 kleine rote Zwiebel, fein geschnitten
- Petersilie und Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln

Zutaten für das geröstete Brot

- 4 Scheiben Sauerteigbrot, Bauernbrot oder Baguette
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

Hier und heute



Zuerst die getrockneten Tomaten für den Dip in eine kleine Schüssel geben und mit etwas heißem Wasser übergießen. Etwa zehn Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind. Abgießen, gut abtropfen lassen und fein hacken.

Die rote Zwiebel für den Salat schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Essig und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen leicht durchkneten und mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Dadurch verlieren die Zwiebeln etwas von ihrer Schärfe und erhalten eine angenehme Säure. Die gepickelten Zwiebeln samt Marinade mit Olivenöl und Pfeffer vermischen und über das Gemüse geben.

Backofen auf 110 °C Umluft vorheizen. Die Hälfte der Kirschtomaten halbieren und mit Rosmarin, Thymian, der fein gehackten Knoblauchzehe, Olivenöl und etwas Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen bei 120 Grad antrocknen lassen. Anschließend leicht abkühlen lassen und unter den Salat heben. Die übrigen Kirschtomaten halbieren und erst später in den Salat geben.

Die Landgurken waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wer möchte, kann die Gurken vorher längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel leicht herauskratzen. Dadurch wird der Salat später weniger wässrig. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine große Schüssel geben.

Für den Dip die frischen Kräuter fein schneiden und erst kurz vor dem Servieren unterheben, damit sie ihr volles Aroma behalten. Frischkäse mit den eingeweichten getrockneten Tomaten, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Paprikapulver, Pul Biber und nach Wunsch etwas Knoblauch cremig verrühren. Das funktioniert besonders gut in einer Küchenmaschine. Die fein geschnittene rote Zwiebel sowie die gehackten Kräuter unterheben. Anschließend den Feta hineinbröseln und kurz unterrühren oder leicht pürieren, so dass noch etwas Struktur erhalten bleibt. Mit Pfeffer abschmecken. Nur sparsam salzen, da der Feta bereits salzig ist. Das Brot in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Anschließend in einer Pfanne, im Ofen oder auf dem Grill goldbraun rösten. Wer mag, reibt das noch heiße Brot direkt nach dem Rösten mit einer halbierten Knoblauchzehe ein. Das sorgt für ein feines Aroma, ohne zu dominant zu wirken.