



# Libanesischer „Fatoush“-Salat mit Feta, krossem Pita-Brot, Petersilie und Minze

GUTEN  
APPETIT!



## Zutaten

	2 Personen	4 Personen
Pita Taschen	2	4
Zitronenthymianzweige	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Gurke	½	1
Kirschtomaten	100 g	200 g
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Sumac	2 g	4 g
Schalotte	1	2
Minze	5 g	10 g
Feta	100 g	200 g
Zitrone	½	1

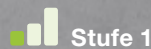
## Gut im Haus zu haben



## Nährwertangabe pro Person

Kalorien	491 kcal	Fett	33 g
Kohlenhydrate	34 g	Eiweiß	15 g

## Zubereitung



**1.** **Minze** und **Petersilie** grob hacken (etwas von den Kräutern für die Garnierung beiseitestellen). **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Knoblauch** abziehen und sehr fein hacken. **Schalotte** abziehen und in feine Scheiben schneiden. **Zitrone** entsaften. **Gurke** waschen, längs halbieren, mit Hilfe eines Löffels entkernen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Thymianblätter** abziehen. **Feta** grob zerbröckeln. **Pita Taschen** in mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** In einer großen Schüssel **Schalotte**, **Sumac**, **Knoblauch**, **Thymian** und **Zitronensaft** mit 1 EL **Essig** (wenn vorhanden Weißweinessig), 2 EL **Olivenöl** je 2 Personen, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** verrühren.

**3.** 1 EL **Öl** je 2 Personen in einer großen beschichteten Pfanne bei starker Hitze erhitzen. **Pita-Stücke** zugeben und ca. 2 Min knusprig braun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** **Feta**, **Tomaten**, **Gurke**, **Petersilie**, **Minze** und **Pita-Stücke** in die Schüssel geben und vorsichtig mit dem Dressing mischen.

**5.** Fatoush auf Tellern verteilen mit verbliebenen Kräutern garnieren und genießen.

