

# Bauernsalat

---

Griechen und Italiener um die Ecke haben ihn bei uns populär gemacht und so gehört er inzwischen zur deutschen Küchenkultur und besonders an heißen Sommerabenden, wenn Gartenpartys angesagt sind, dann hat der Bauernsalat seinen Auftritt. Insbesondere was der Bauer erntet und die Art der Zubereitung wie es dann in die Schüssel kommt haben ihm seinen Namen gegeben. Nicht filigran zugeschnitten und geraspelt, nein, einfach in grobe Stücke aufgeteilt, Essig, Öl, Salz, Pfeffer Kräuter, und fertig ist die Delikatesse, bestehend aus den tollen Aromen von roter und gelber Paprika, roter oder weißer Gemüsezwiebel, saftiger Salatgurke, reife knackige Tomate, jungem, zartem Weißkraut und würzigem Ziegen- oder Schafsfeta.

Ernährungsphysiologisch ist der Bauernsalat Top aufgestellt, die Mischung macht's, je bunter die Zusammenstellung von Obst und Gemüse ist, desto erfolgreicher kommt man in den Genuss sämtlicher Vitalstoffe.

Gerade in den Sommermonaten erhöht sich die Zunahme freier Radikaler durch die hohe Sonneneinstrahlung und Umweltschmutz in der Luft. Nein, das ist keine politische Gruppierung, sondern aggressive Sauerstoffmoleküle die unser Immunsystem angreifen und unsere Fitness arg in Bedrängnis bringen.

Interessant bei der Zusammenstellung des Bauernsalat ist die Zugabe von Feta, der hohe Gehalt an Orotsäure in Schafs- und Ziegenmilch ermöglicht eine optimale Aufnahme von Magnesium, was Herz, Kreislauf und Muskelkontraktion zugute kommt. Andererseits hat Feta so genannte "Wohlfühl-Proteine", die für gute Stimmung und Laune sorgen. Mineralien und Spurenelemente sind an heißen Sommertagen oft im Defizit und können so Genussvoll ergänzt werden. Cholesterin senkendes Olivenöl macht den krönenden Abschluss. Perfekt wird die Sache, wenn weißer oder grüner Spargel dazu kommt, besonders der Grüne passt vom Aroma bestens dazu.

## **Zutaten pro Person:**

- 1/2 rote und gelbe Paprika, entkernt und in Mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 kleine Gemüsezwiebel geschält, halbiert und längs geschnitten
- 1/4 junges Weißkraut in Streifen geschnitten
- 1/4 Gurke, geschält und in grobe Scheiben geschnitten
- 1-2 reife kleine Tomaten
- 80 g Feta gewürfelt
- 4-6 Blatt Basilikum, fein geschnitten
- etwas Blatt Petersilie, fein geschnitten
- weißer Balsamessig, kalt gepresstes Olivenöl,
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

## **Und so wird's gemacht:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, nach Gusto würzen, sparen sie nicht am Olivenöl, die Kräuter werden vor dem servieren dazu gegeben. Dazu passt ein ofenfrisches Gewürzfladenbrot.