

Gurken-Paprika-Salat mit Ofentomaten, Feta-Dip

Für 4 Personen

Für den Salat:

4 Landgurken	400 g Kirschtomaten	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	40 ml heller Balsamico
40 ml Olivenöl	frische Kräuter	

Für den Feta-Dip:

200 g Feta	200 g Frischkäse	20 g getrock. Tomaten
heißes Wasser	1 kl. Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft
Zitronenabrieb	Salz, Pfeffer	Pul Biber
Paprikapulver	1 kl. rote Zwiebel	Petersilie
Schnittlauch		

Für das geröstete Brot:

4 Sch. Sauerteigbrot	2-3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	Zitronenabrieb	

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 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.

Julia Komp am 03. Juli 2026