

## Eingelegter Fetakäse mit Tomatensalat und Zaziki

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Feta mit Würzöl

150 g Fenchelknolle mit Grün  
1 Knoblauch  
½ bis 1 grüne Pfefferschote (nach Geschmack)  
1 TL Fenchelsaat  
2 Lorbeerblätter  
150 ml Rapsöl, kaltgepresst  
400 g Feta-Käse

#### Zaziki

1 Bio-Salatgurke  
100 g griechischer Joghurt  
1 TL Rapsöl, kaltgepresst  
Salz

#### Tomatensalat

250 g Kirschtomaten  
1 EL Rotweinessig



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de



### Und so geht's:

#### Feta mit Würzöl: Fenchelgrün

abschneiden und beiseitelegen, den Fenchel in feine Streifen schneiden. Knoblauch halbieren, Pfefferschote längs halbieren, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Alles mit Fenchelsaat und Lorbeer in einem Topf mit 150 ml Rapsöl erhitzen, einmal aufwallen lassen und von der Herdplatte nehmen. Abkühlen lassen. 2 EL Würzöl für den Tomatensalat beiseitestellen.

Fenchelgrün fein schneiden, 1/3 beiseitelegen, den Rest unter das abgekühlte Würzöl rühren. Feta dritteln, die Scheiben mit dem Würzöl begießen.

**Zaziki:** Gurke grob raspeln, gut ausdrücken und die Raspel mit Joghurt und 1 TL kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Mit Salz würzen.

**Tomatensalat:** Tomaten waschen, halbieren und mit Rotweinessig, restlichem Fenchelgrün und 2 EL abgekühltem Fenchel-Würzöl vermengen. Mit Salz würzen.

Feta mit Würzöl, Tomatensalat und Zaziki anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Copyright: UFOP

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.