

Shopska – bulgarischer Salat

Shopska-Salat ist ein traditioneller kalter Salat, der auch zu den Nationalgerichten Bulgariens gehört. Das Wort Shopska bezieht sich auf die sparsamen Shopi aus der Region Shopluk, wo sich Bulgarien, Serbien und Mazedonien treffen.

Der Salat besteht aus gehackten Tomaten, Gurken, Zwiebeln, gerösteten oder rohen Paprikaschoten und geriebenem bulgarischem Schafskäse. Das Gemüse wird normalerweise gesalzen und mit Sonnenblumenöl beträufelt. Mitunter wird das Sonnenblumenöl durch Olivenöl ersetzt, in der Hoffnung, das Gericht zu verbessern, aber es wird angenommen, dass es nur den authentischen Geschmack des Salats verdirbt. Shopska-Salat ist ein leichtes und erfrischendes Gericht für heiße Sommertage und ein gesunder Bissen bulgarischer Tradition.

Es heißt jedoch, dass dieser Salat erst in den 1950er Jahren kreiert wurde, als bulgarische Spitzenköche gebeten wurden, spezielle Gerichte anzubieten, um Touristen ins Land zu locken.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 3 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 0,5 Bund frische, glatte Petersilie
- 1 Packung Fetakäse
- 8 Stk. schwarze Oliven
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Etwas Weißweinessig
- Salz



Zubereitung:

Paprika waschen, Kerngehäuse und Kerne entfernen und anschließend in Stücke schneiden.

Restliches Gemüse waschen und ebenfalls kleinschneiden. Sie können die Tomaten achteln, die Gurke halbkreisförmig in Scheiben schneiden, die Zwiebel sehr dünn und halbkreisförmig in Scheiben schneiden, die Oliven in Scheiben schneiden und Petersilie fein hacken.

Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben. Mit wenig Salz, Weißweinessig (wenig) und Sonnenblumenöl (etwas mehr) würzen und umrühren. Am Schluss den Feta darüber reiben oder zerkrümeln.

Der Frühling kann kommen! Guten Appetit!