



Tomatensalat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Kühlzeit

pro Portion: 1067 kJ, 255 kcal, 29,5 g Kohlenhydrate, 8,5 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zutaten

Für das Kräuter-Knoblauch-Öl:

50 g	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
1	kleine Chilischote

Für den Tomatensalat:

400 g	Strauchtomaten
50 g	rote Cherrytomaten
50 g	gelbe Cherrytomaten
120 g	weiße Riesenbohnen
3	kleine Aprikosen
1	Nektarine
1	rote Zwiebel
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Honig
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Wenn du mal keine Lust auf eine aufwendige Kochsession hast, ist dieser frische, bunte Tomatensalat aus verschiedenen Tomatensorten, Aprikosen, Nektarine, weißen Bohnen und roten Zwiebeln genau das Richtige für dich. Der Clou daran ist das selbstgemachte Kräuter-Knoblauch-Öl. Hierfür erhitzt du Olivenöl, gibst Knoblauch, Chili und Rosmarin dazu und lässt alles 10 Minuten garen. Das Öl gibst du durch ein Sieb auf den Salat und würzt ihn mit Honig, Salz und Pfeffer. Das geht super schnell, schmeckt herrlich frisch und fruchtig mit einer köstlichen Kräuter-Knoblauch-Note und ist dabei noch richtig günstig.

Step 1:

Zunächst bereitest du das Kräuter-Knoblauch-Öl vor. Dazu erhitzt du langsam in einer Pfanne oder einem kleinen Topf das Olivenöl und gibst die Rosmarinzwige hinzu. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Chilischote ebenfalls in Ringe schneiden. Gib Knoblauch und Chili in die Pfanne und lasse das Ganze bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten garen.

Step 2:

Wasche die Tomatensorten. Die Strauchtomaten in schmale Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Die roten und gelben Cherrytomaten halbieren und zusammen mit den Strauchtomaten in eine Schüssel geben. Die Bohnen abtropfen lassen und dazu geben. Entsteine die Aprikosen und Nektarine und viertel auch diese, bevor du sie zu den Tomaten gibst.

Step 3:

Nun die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Hebe die Zwiebeln vorsichtig unter die Tomaten. Zupfe die Blätter vom Rosmarin ab und gib sie ebenfalls dazu. Zuletzt mit etwas Honig, Salz und Pfeffer würzen und alles umrühren.

Step 4:

Nimm einen Löffel oder ein Sieb, um den Knoblauch, die Chilischote und den Rosmarin aus dem Öl zu nehmen. Gieße das verbleibende Kräuter-Knoblauch-Öl über den Tomatensalat und vermenge alles miteinander. Vor dem Servieren sollte der Tomatensalat ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen.