

# Rucola-Tomaten Salat

Der leichte Rucola-Tomaten Salat schmeckt zur jeder Jahreszeit und ist sehr bekömmlich. Ein einfaches und gesundes Salat-Rezept für Figurbewusste.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 20 min



## Zutaten

6 Stk.	<a href="#">Tomaten</a>
200 g	Salatgurken (Bio Schale unbehandelt)
100 g	<a href="#">Rucola</a>
0.5 Bündel	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	<a href="#">Karotte</a>
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl extra vergine
2 Stk.	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker

## Zubereitung

1. Für den **Rucola-Tomaten Salat** die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die Bio-Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren, in Scheiben schneiden. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Karotte gründlich waschen und in längliche Stifte raspeln.
2. Das Olivenöl mit dem Weißweinessig in eine Schale vermischen. Die Knoblauchzehen schälen und dazu pressen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat auf Teller anrichten und mit der Marinade beträufeln.

## Tipp