Schlanker Tomatensalat

Ein veganes preiswertes Rezept: Schlanker Tomatensalat ist ganz einfach zuzubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

700 g	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel
1 Prise	Zucker
2 EL	Essig
4 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Petersilie

Zubereitung

1. Für den schlanken Tomatensalat die Tomaten waschen, putzen, Stielansatz entfernen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und mit den Zwiebeln vermischen.

2. Tomaten vorsichtig unter die Marinade heben und an einem kühlen Ort ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Über den Salat streuen und servieren.

Tipp

Wenn die Tomaten am Stielansatz kreuzweise eingeschnitten, kurz mit heißem Wasser überbrüht und gehäutet werden, ist der schlanke Tomatensalat noch bekömmlicher.