

# Scharfer Tomatensalat

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Tomatensalat

- 4 druckfeste Fleischtomaten – häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden (den flüssigen Teil der Kerne in einer Schüssel aufbewahren)
- 1 rote Chilischote – waschen, halbieren und in dünne Streifen schneiden
- 2 Schalotten – fein hacken

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1/2 Bund Basilikum – Blätter fein hacken

### Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenkerne inkl. der Flüssigkeit
- Saft 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe – pressen
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 30 Minuten

Die Dressing-Zutaten in einen Mixer geben und kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für den Tomatensalat die Tomatenwürfel zusammen mit den Zwiebeln und dem Chili in eine Schüssel geben und das Dressing darüber verteilen.

Alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Anschliessend den Tomatensalat nochmals abschmecken und das Basilikum unterheben.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 240 kcal, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 21 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/tomatensalat-mexikanisch.html>