

Rezept

Romana-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Romana-Tomaten-Salat, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Romana-Salatherz | 2 Tomaten |
| 1 EL Zitronensaft | 1 EL Olivenöl |
| Jodsalz | Pfeffer |
| 50 g Schafkäse | 30 g Frischkäse (5 % Fett) |
| 1 kleine Knoblauchzehe | Cayennepfeffer |
| 4 Scheiben Vollkorntoast | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Salat waschen, mundgerecht zerteilen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Mit dem Salat mischen.

2. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und über den Salat träufeln.

3. Den Schafkäse mit Frischkäse verrühren. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Käsemasse mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und auf den Salat setzen. Die Toasts rösten und zum Salat servieren.