

Rezept

Scharfer Avocado-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Scharfer Avocado-Tomaten-Salat, am 25.04.2024

Zutaten

2 große Fleischtomaten	2 reife Avocados
2 EL Limettensaft	1-2 grüne oder rote Chilischoten
2 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
½ TL Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer	1 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 324 kcal, 29 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Fleischtomaten einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Kerne und den Stielansatz entfernen. Den Saft abtropfen lassen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, sofort mit Limettensaft beträufeln. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und klein hacken.
2. Abgetropften Tomatensaft mit Olivenöl, Tomatenmark, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Das Koriandergrün abbrausen, trocken tupfen und hacken. Alle Zutaten mischen und den Salat kurz durchziehen lassen.