

Rezept

Tomaten-Orangen-Salat

Ein Rezept von Tomaten-Orangen-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

1 Orange	3 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
½ rote Peperoni	10 g Korianderblättchen (ersatzweise glatte Petersilie)
2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
1 TL Honig	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Orange filetieren und das Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Samen und den Stielansatz entfernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Peperoni waschen, die Samen und Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Korianderblättchen hacken.
2. Olivenöl, Zitronensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Marinade mit den Salatzutaten mischen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.