

Rezept

# Tomatensalat mit Arganöl

Ein Rezept von Tomatensalat mit Arganöl, am 28.06.2026

## Zutaten

**12** aromatische Strauchtomaten

**12** schwarze Oliven mit Stein

Salz

**6** Knoblauchzehen

**4 EL** Arganöl

schwarzer Sarawak-Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

## Zubereitung

1. Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und in grobe Stücke schneiden.

---

2. Den Knoblauch schälen und mit der Gabel oder im Mörser fein zerdrücken.

---

3. Die Oliven entsteinen und in kleine Stückchen schneiden.

---

4. Tomaten, Oliven und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Arganöl darüber träufeln und den Salat vorsichtig mischen.