

Rezept

Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

5	Fleischtomaten	5	Stängel Oregano
2	Frühlingszwiebeln	2 EL	Aceto Balsamico
	Salz		Pfeffer
1 Prise	Zucker	5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, die Scheiben längs halbieren, dabei die Stielansätze wegschneiden. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün schräg in schmale Ringe schneiden.
2. Balsamico mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, dann das Öl mit einer Gabel so lange kräftig unterschlagen, bis ein leicht cremiges Dressing entstanden ist. Die Hälfte des Oreganos unterrühren.
3. Die Tomaten mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Den übrigen Oregano und die Frühlingszwiebelringe darüberstreuen, eventuell den Salat noch mit etwas Salz und Pfeffer überstreuen.