

## **Feiner Tomatensalat**

Tomatensalat kennt doch jeder. Ja, aber es gibt kleine Tricks, ihn feiner zu machen.

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Tomaten  
Schnittlauch

### **Was brauchst Du sonst:**

Holunderblütensirup oder Rhabarbersirup  
guten Balsamico  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Soll er richtig gut schmecken: Tomaten temperieren. Nein, nicht in den Backofen legen, aber: aus dem Kühlschrank holen. Wenn sie zu kalt sind, entfalten sie ihr Aroma nicht. Also am besten zimmerwarm verarbeiten oder nur leicht gekühlt
2. Temperierte Tomaten waschen, halbiert und den grünen Boppel herausschneiden. Viertel schneiden oder Scheiben, das ist Geschmackssache. Die Scheiben sind optisch schöner, die Viertel leichter auf die Gabel zu nehmen. Tomaten geschnitten in eine Schüssel geben.
3. Schnittlauch waschen und in hauchfeine Ringe schneiden. Über die Tomaten streuen, noch nicht umrühren!
4. Alle Zutaten für das Dressing werden zusammen auf die Tomaten und den Schnittlauch gegeben und erst dann wird einmal alles vorsichtig vermischt, umgerührt. Dann ist er nicht so vermatscht.
5. Beispiel: Du hast 4 bunte Tomaten geschnitten, Schnittlauch drüber, wieviel jetzt von allem?
6. 1 Esslöffel Balsamico, 1 1/2 Esslöffel Öl, 1/2 Esslöffel Sirup, 2 Prisen Salz, 1 Prise Pfeffer
7. Wie gesagt: alles drüber und dann einmal vorsichtig durchmischen. Durchziehen lassen, ca. 1/2 Stunde. Sollte alles passen.
8. Warum den Sirup: Süße rundet. Fruchtige Süße fügt sich ein, harmoniert mit der Säure der Tomaten. Sirup umgarnt sozusagen die edlen, wie man in Österreich sagt, Paradeiser

### **Was passt dazu?**

Grobe Gurkenstücke, Mozzarellabällchen, Baguette

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin