

Mediterraner Tomatensalat

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Als typische Vorspeise oder auch Salatbeilage, voller Aromen, passt zu Vielem

Zutaten

- Für den Salat:
- 1 kg Tomaten ohne Blüte, in dicken Scheiben
- (Am besten aromatische Freilandtomaten)
- 250 g weiße Bohnenkerne aus der Dose, ersatzweise getrocknete Bohnenkerne (Über Nacht einweichen)
- 400 ml Gemüsebrühe
- Je 2 Zweige Thymian und Oregano, 1 Rosmarinzweig gezupft, grob gehackt
- 300 g Radicchio, gewaschen, in kaltem Wasser aufgefrischt, in mundgerechten Stücken
- 1 kleines Bündchen Rucola, gewaschen, in kaltem Wasser aufgefrischt, mundgerecht gezupft
- Für den Dressing:
- 2 El Orangensaft
- 3 El Balsamico
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Tl Zitronenabrieb
- 7 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorarbeit:

Schritt2

Den Backofen auf 120 ° C vorheizen, das flache Backblech mit Backpapier belegen.

Schritt3

Die Kräuter mit 1 El Zucker, 1 - 2 Tl Meersalz und der Zitronenschale mischen.

Schritt4

Die dicken Tomatenscheiben nebeneinander aufs Backblech geben und mit der Kräutermischung bestreuen.

Schritt5

Ca. 50 min. trocknen lassen, vor dem Anrichten mit Olivenöl beträufeln.

Schritt6

Das Dressing:

Schritt7

Die Schalottenwürfel mit Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und den gehackten Kräutern verrühren, mit 4 El Öl verrühren.

Schritt8

Der Salat:

Schritt9

Die Bohnen abgießen und abspülen. Den Gemüsefond mit einem weiteren Rosmarinzweig und den Bohnen kurz aufkochen, danach auf einem Küchensieb abgießen.

Schritt10

Sofort und noch heiß mit dem Dressing marinieren, etwas durchziehen, abkühlen lassen.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die noch warmen Tomaten auf einer großen Servierplatten verteilen. Die Bohnenkerne mit den Blattsalaten mischen, mit dem Dressing über die Tomaten geben und sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** kräuter, lauwarm, passt zu vielem, radicchio, rucola

Zutaten:Tomaten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)280

- Fett (g)20
- KH (g)16
- Eiweiss (g)8
- Ballast (g)9
- Zucker (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterraner-tomatensalat/>