

Bunter Tomatensalat mit Zwiebeln



Foto: Monika Grabkowska/ unsplash

Zutaten für etwa 2 Portionen

- etwa 500 g bunte kleine Tomaten | alternativ: etwa 5 größere Tomaten
- 1 mittlere Zwiebel
- ca. 1 TL Dattelsirup | alternativ: Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer
- ca. 2 El Öl | z.B. Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- optional: Basilikum frisch oder getrocknet
- optional: 1 TL geriebener frischer Knoblauch oder Knoblauchgranulat
- nach Belieben: vegane [Balsamico Creme](#) als Dressing

Hilfsmittel

- Salatbesteck
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Salatschüssel

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

Zubereitung

- 1. Tomaten zubereiten:** Die Tomaten säubern und mit einem Küchenmesser halbieren oder vierteln.
- 2. Zwiebel schneiden:** Mithilfe eines Küchenmessers die Zwiebel häuten und in Ringe oder Würfel schneiden.
- 3. Salat zubereiten:** Tomaten, Zwiebelringe und das Öl in einer Salatschüssel miteinander vermengen. Mit Dattelsirup, Salz und Pfeffer nach Wunsch abschmecken.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
[@waf.foodies](#) oder [#waffood](#) [#wafvegan](#)
[#wafveggie](#) [#wafkochen](#) [#wafbacken](#)

Tipp

Wer mag, fügt dem bunten Tomatensalat Balsamico Creme, frische Kräuter wie Basilikum oder etwas Knoblauch hinzu.