

Tomatensalat mit Zwiebeln



vegetarisch

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 3 Portionen:

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig (Balsamico, Weißweinessig oder Rotweinessig)
- optional: 1 TL Honig oder brauner Zucker
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch, Thymian oder Kresse

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So machst du den Salat schnell und einfach selber

1. Schneide die Tomaten in Stücke. Schäle die Zwiebel. Schneide die Zwiebel in sehr kleine Würfel.
2. Gib die Tomatenstücke und die Zwiebeln in eine Schüssel.
3. Mische das Olivenöl mit dem Essig, etwas Salz und Pfeffer. Wer es milder mag, der gibt etwas Honig hinzu.
4. Rühre das Dressing unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung und lasse den Tomatensalat einige Zeit im Kühlschrank ziehen. Im Kühlschrank hält sich dein Tomatensalat für 2-3 Tage.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

