

# 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/>