

Tomaten-Avocado Salat mit Olivenstreuseln



- **Küche:**Amerikanisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Egal ob als sommerlicher Salat oder frische Beilage zum Fleisch: der Tomatensalat passt immer. Doch die einfache Version mit Zwiebeln schreit nach Abwechslung. Eine besonders gute Alternative bietet die Avocado. Sie eignet sich nicht nur als Guacamole, sondern durch ihren einzigartigen Geschmack und die angenehme Sänfte fusioniert sie auch hervorragend im Salat mit der säuerlichen Süße der Tomate und der scharfen Würze der Zwiebeln. Durch das Salz der krossen Olivenstreusel wird der Salat perfekt abgerundet. Dieser Tomaten-Avocado Salat eignet sich nicht nur als Vorspeise, sondern auch als Beilage zum Buffet oder Grillfest.

Die Tomaten sind einer der beliebtesten Zutaten im Salat. Das sie allerdings zu mehr fähig sein können, bleibt häufig außen vor.

Weiterlesen

Faszination Tomate

Tomaten gibt es mittlerweile in diversen Formen und Farben. Die wohl bekanntesten Sorten hierzulande sind Rispentomaten, Romatomaten, Fleischtomaten, Kirschtomaten und Ochsenherztomaten (Coeur de boeuf). Die einen sind groß und dick, die anderen wiederum klein und süß. Worin der Unterschied liegt, außer Äußerlichkeiten, wissen viele nicht.

- **Rispentomaten:** Anders als die meisten Sorten, gehört diese Variante zu den Strauchtomaten. Sie eignen sich besonders gut für den Rohverzehr und gehören zu den meist verwendeten Tomaten im Salat. Wenn Sie diese samt grünen Strunk ein paar Tage ruhen lassen, so reifen sie nach und entfalten ein zusätzliches Aroma.
- **Romatomaten:** Dieses eiförmiges rotes Fruchtgemüse besticht vor allem durch ihren vollen Geschmack. Das intensive Aroma ist Grund dafür, dass diese Sorte sehr gerne für Soßen oder Suppen verwendet wird. Dank der festen Struktur lässt sich die Tomate aber auch hervorragend schneiden, ohne dass sich ihre inneren Samen lösen. Daher eignet sie sich auch besonders gut als Brotbelag oder zum Grillen.
- **Fleischtomaten:** Durch ihre Größe eignet sich diese Version weniger als Snack für zwischendurch. Die häufigste Verwendung findet die Fleischtomate beim Dünsten oder Überbacken mit Käse. Besonders aromatisch schmecken sie in Kombination mit Kräutern der Provence.
- **Kirschtomaten:** Klein, aber oho! Das beschreibt die Kirschtomate wohl am besten. Sie eignen sich sehr gut als süßlich-frische Knabberei nebenbei, als Deko für ein ansehnliches Buffet oder als Zutat im Salat. In der Regel wird diese Tomatenart roh verzehrt, sie kann aber auch als bunter Zusatz zum Ofengemüse verwendet werden.
- **Ochsenherztomaten (Coeur de boeuf):** Genauer betrachtet gehört diese Sorte zu den Fleischtomaten. Durch ihre besondere Form und vor allem auch Größe, ist sie immer wieder ein Blickfang im Supermarkt oder beim Obst- und Gemüsehändler. Selbst der Name ist hier Programm, denn das mögliche Volumen und Gewicht gleicht tatsächlich dem Herzen eines Ochsen. Trotz des relativ geringen Wassergehaltes, im Gegensatz zu anderen Sorten, und des sehr hellen Fruchtfleisches, besitzt sie ein sehr charakteristisches und intensives Aroma. Am liebsten wird die Ochsenherztomate mit Büffelmozzarella und Basilikum gereicht - auch bekannt als insalata caprese.

Zutaten

- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 4 - 5 reife Tomaten
- 250 g Salatgurke, geschält
- 3 EL weißer Balsamico
- 2 EL Sesamöl oder Olivenöl
- Einige Korianderblätter, grob gehackt, nach eigenem Geschmack
- **Für die Olivenstreusel:**
- 40 g schwarze Oliven ohne Stein, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 50 Markenbutter
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Avocado würfeln. Tomaten und Salatgurke entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Avocadowürfel mit Zitronensaft marinieren und anschließend mit Tomaten und Gurken vermengen.

Schritt2

Balsamico und Öl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Koriander und eventuell einer Prise Zucker abschmecken.
Den Salat durchziehen lassen.

Schritt3

Zwischenzeitlich Olivenwürfel und Knoblauch mit Butter und Mehl vermischen und zu Streusel werden lassen.
Nun auf ein Backblech verteilen und bei 180°C ca. 15-20 min. knusprig backen.

Schritt4

Die Olivenstreusel auskühlen lassen und auf den angerichteten Salat streuen.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Salate zum Grillen, Salatrezepte **Zutaten:** Avocado, Butter, Gurke, Knoblauch, Oliven, Tomaten, Zitrone

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien 259,75
- Eiweiß 4,14
- Fett 17
- KH 22,19
- Cholesterin 34,41

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tomaten-avocado-salat/>