



R e z e p t

Tomatensalat mit schwarzen Oliven

Zutaten für 4 Personen

- 750 g reife Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 20 Rucola-Blätter ohne Stängel
- 20 schwarze Oliven
- 100 g Eisbergsalat-Blätter
- 5 Sardellenfilets
- Etwa 50 ml Olivenöl
- Frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz
- *Und nein, in diesem Rezept kein Essig oder Balsamico!*

Zubereitung

- Die Tomaten waschen, längs halbieren und entkernen, dabei den Glibber mit den Kernen in ein Sieb legen und den abtropfenden Saft in einer Schüssel auffangen.
- Die Tomatenhälften längs in 3-4 Schnitze schneiden. Rucola-Blätter quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in schmale Streifen.
- Die abgetropften, entkernten Oliven zusammen mit den Sardellenfilets grob hacken.
- Die Eisbergsalat-Blätter längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
- Alles in einer großen Schüssel vermischen, dabei salzen und pfeffern. Das Olivenöl dazu gießen und sorgfältig unterziehen.
- Jetzt den Salat noch einmal, auch mit etwas abgetropftem Tomatensaft, abschmecken und sofort servieren.