

## Tomatensalat



Ein Tomatensalat ist schnell zubereitet und er passt zu vielen Gerichten, wie Fisch, Fleisch oder auch der nächsten Grillparty. Tomaten enthalten Vitamine, Mineralstoffe und auch sekundäre Pflanzenstoffe die zellschützend wirken.

### Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

1 kg reife Rispentomaten	waschen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
--------------------------	---

---

1 Zwiebel frischer Dill	Zwiebel und Dill klein schneiden oder hobeln und dazu geben
----------------------------	---

---

2 TL Salz 1/2 TL Pfeffer 1 TL Zucker	mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.
--	-----------------------------------

---

1 EL Essig 4 EL Pflanzenöl Wasser	dazugeben, umrühren und eine halbe Stunde marinieren lassen. Nochmals abschmecken.
---	--

---