

## Tomaten-Gurken-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- ½ Zwiebel

### Für das Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig (weiß)
- ½ Zitrone (davon den Zitronensaft)
- ½ TL Zucker
- 1 EL Petersilie (gehackt, alternativ Basilikum)
- 1 TL Salz
- Pfeffer (schwarz)



### Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

### Tomaten-Gurken-Salat mit Essig Öl Dressing selber machen:

1. Wasche die Tomaten und die Gurke.
2. Halbiere die Tomaten, entferne das Grün und die Kerne. Schneide die Tomaten in Würfel.
3. Wasche die Gurke und halbiere sie. Entferne die Kerne mit dem Löffel. Schneide die Gurke in Würfel.
4. Schäle die Zwiebel und würfel sie sehr klein. Gib die mit der Gurke, den Tomaten und der gehackten Petersilie in eine Schüssel.
5. Verrühre für das Dressing das Öl mit Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer.
6. Gib das Essig-Öl-Dressing über die Tomaten-Gurken-Zwiebel Mischung und verrühre alles behutsam. Stelle den Salat zum Durchziehen kalt.

Für Salat mit Gurke und Tomaten entfernst du am besten immer das Kerngehäuse, damit er dir nicht zu matschig wird oder verwässert. Neben den optischen Gründen macht es deinen Salat auch bekömmlicher für Menschen, die sensibel auf Tomaten- und Gurkenkerne reagieren.

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

