

# Einfacher Tomatensalat

Einfach ein schneller, guter Tomatensalat. Ein simples Dressing, maximaler Geschmack. Denn leckeres Essen kann so einfach sein. Etwas hochwertiges Olivenöl, ein bisschen rote Zwiebel, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer, das war es schon. Wir essen diesen Tomatensalat gerne als Beilage zu Teiggerichten wie [Spanakopita](#) und [Börek](#), aber deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Einfacher Tomatensalat | Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (2 Personen):** 500 Gramm Tomaten | 1 kleine rote Zwiebel | 4 Esslöffel hochwertiges Olivenöl | 1 Teelöffel Zucker | 1-2 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel weißer Pfeffer



Einfacher Tomatensalat | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (5 Minuten):** 1. Tomaten waschen, in Spalten schneiden, mit einem Teelöffel Salz vermengen und zehn Minuten ziehen lassen. 2. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. 3. Öl, Pfeffer und Zucker vermengen. 4. Tomaten vorsichtig abgießen (in der Zwischenzeit sollten diese stark gewässert haben). 5. Alle Zutaten vermengen, ggf. nachsalzen und den Salat sofort servieren.

Hierzu passen hervorragend: [Griechische Spanakopita](#) und [Börek mit Feta & Spinat](#). Jetzt noch weitere [Salate](#) und mehr [Rezepte mit Tomaten](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 244 Kalorien | 20,5 Gramm Fett | 12,5 Gramm Kohlenhydrate | 2,9 Gramm Eiweiß