



# Tomaten-Salsa

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	500 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Orangen	1 St.
Salz	
Chili, gemahlen	
Majoran, getrocknet	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Tomaten einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und häuten. Anschließend halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein würfeln.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Orange waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Tomate, Orangesaft und -schale mit Salz, Chili und Majoran vermischen. Tomatensalsa zu Fisch, Geflügel oder Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	54 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	0 g