

Tomaten-Salsa

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



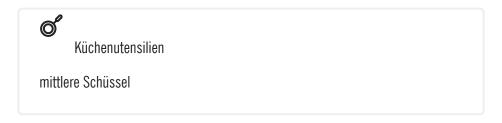


Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



- 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