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