



Rezepte > Mittagessen

Veganer Tomaten-Hirtengenuss-Salat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten Mix	800 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Veganer Hirtengenuss	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauch, granuliert	
Kräuter der Provence, getrocknet	0.5 TL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Hirtengenuss würfeln.

2. In einer Schüssel Hirtengenuss mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern der Provence marinieren. In einer weiteren Schüssel 2 EL Olivenöl mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten, Zwiebeln und Basilikum mit dem Dressing vermengen. Marinierten Hirtengenuss vorsichtig untermengen und veganen Tomaten-Hirtengenuss-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	82 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	6 g