Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



# Tomaten-Mozzarella-Salat – Klassiker für einen schnellen und gesunden Sommer

**Zubereitungszeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 95 kcal

## Zutaten

125 g Büffelmozzarella - abgetropft (Hinweis für Vegetarier: Mozzarella kann tierisches Lab enthalten!)

250 g Tomaten - gewaschen (ca. 3 – 4 schöne Strauchtomaten oder 2 - 3 Fleischtomaten)

30 g Zwiebel – geschält und in Brunoise (feinste Würfel) geschnitten

2 Esslöffel bestes Olivenöl

2 Esslöffel bester Balsamico oder eingekochter Balsamicoessig

Fleur de Sel, schwarzer Pfeffe

Frischer Basilikum, frischer Oregano; wer mag auch Petersilie, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Gewürzfenchel

---

## Zubereitung

1. Bei den Tomaten den Strunk entfernen, dem Strunk nach Halbieren und in gleichmäßige - ca. 1 cm dicke Scheiben - schneiden.

2. Den Mozzarella in gleichmäßige - ca. 1 cm dicke Scheiben - schneiden.

3. Mozzarella und Tomaten auf einem Teller arrangieren (siehe Bild).

4. Zwiebeln und gehackte oder gezupfte Kräuter darüber verteilen.

5. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer, in dieser Reihenfolge, würzen und servieren

# Wie kannst Du das klassische Rezept variieren?

Du kannst die Tomaten, die Kräuter und auch den Käse variieren. Eher günstigen Käse kann man aufwerten, indem man ihn im Voraus mariniert.  Echter Büffelmozzarella ist hingegen fast zu schade zum Marinieren. Anstatt die Kräuter zu zupfen, kannst Du auch ein Pesto daraus machen und dann darüber tröpfeln.

Dazu passt ein Ciabatta mit langer Gärzeit oder ein helleres Sauerteigbrot.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir, doch wie es Dir gelungen ist.

Dein Felix