

Salat mit Tomaten und Mozzarella

aus: GU, Axel Meyer, Vegetarische Spezialitäten

Bei diesem kleinen pikanten Salat ißt auch das Auge mit. Liebevoll zubereitet und schön garniert ist er ein ideales Antipasto für alle reichhaltigen Nudelgerichte.

Zutaten für 4 Personen:

750 g Tomaten

200 g Mozzarella

Für das Dressing:

3 EL unraffiniertes Olivenöl

1 EL Aceto Balsamico (Balsamessig)

1 EL Tahini

1 Knoblauchzehe

1 TL getrockneter Oregano

1 Prise Meersalz

100 g schwarze Oliven

1 Bund Basilikum

Pro Person etwa 1400 kJ/330 kcal

13 g Eiweiß · 28 g Fett · 7 g Kohlenhydrate · 4 g Ballaststoffe

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Die Tomaten waschen, abtupfen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in gleich große Scheiben schneiden.

Auf einem Teller oder einer flachen Salatplatte nun die Scheiben in buntem Wechselspiel aneinanderreihen. Natürlich nicht ganz gerade, sondern etwas geschwungen.

Das Olivenöl mit dem Essig, dem Tahini, der zerdrückten Knoblauchzehe, dem Oregano und dem Meersalz zu einem glatten Dressing verrühren und kunstvoll darüber gießen.

Das Basilikum waschen, trockenschwenken und die Blätter dekorativ auf dem Salat verteilen. Mit den Oliven das Bild abrunden.