

## REZEPTE DER WOCHE

### Reife Tomaten voller Aroma

*Leckere Salate für Sommertage*

Sonnengereifte Tomaten besitzen ein unverwechselbares Aroma. Genießen Sie die köstlichen Salate als Beilage zu kurz Gebratenem oder als kleinen Imbiss.

### Italienischer Tomatensalat

**Zutaten (für 4 Portionen):** 1 kg Brokkoli, 500 g Tomaten, 8 Scheiben Parmaschinken, 1 TL Senf, 3 EL Rapsöl, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 gewürfelte Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie.

**Zubereitung:** Brokkolistiele schälen, in Stücke teilen, mit Röschen in Salzwasser 6 min blanchieren, kalt abspülen. Tomaten und Schinken mundgerecht schneiden. Senf, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel und gehackte Petersilie verrühren. Sauce, Brokkoli, Tomaten und Schinken mischen.



**Tomaten, Zucchini, grüner Salat und Mozzarella mit einem Essig-Öl-Dressing: Den besonderen Pfiff verleiht viel frisches Basilikum.** Foto: picture-alliance/Springerpics

### Linsensalat

**Zutaten (für 2 – 3 Portionen):** 150 g rote Linsen, 0,5 l Gemüsebrühe, 1 gehackte Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 gewürfelte Schalotte, 4 Tomaten, 1 Schale Kresse, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Linsen in Brühe garen, abgießen. Knoblauch, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrüh-

ren. Tomaten in Stücke schneiden, mit Linsen, Schalotte, Kresse und Sauce mischen.

### Feuriger Tomatensalat

**Zutaten (für 4 Portionen):** 250 g Thunfisch (Dose), 300 g Eiertomaten, 1 Schalotte, etwas Chilischote, 4 Frühlingszwiebeln, 10 Basilikumblätter, 12 Oliven (ohne Stein), 1,5 EL Kapern, 250 g Eisbergsalat, 50 ml Weißwein, 50 ml Sahne, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Weißweinessig, 4 EL Rapsöl, 1 kleines Baguette, 40 g Knoblauchbutter, 1 Schale Kresse, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Tomaten in Spalten und geschälte Schalotte in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Chili und Basilikum hacken. Eisbergsalat klein zupfen. Thunfisch in grobe Stücke teilen. Ein Viertel davon mit etwas Wein, 8 Kapern, Sahne und Zitronensaft pürieren, salzen, pfeffern. Eisbergsalat, Tomaten, Schalotte, Frühlingszwiebeln, Chili, Basilikum, Oliven und Kapern mischen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über Salat geben. Brot in Scheiben schneiden, buttern, knusprig braten. Salat anrichten, Thunfisch anlegen, mit Dressing begießen, Kresse darüber streuen. Brot dazu reichen.

### Leichter Brotsalat

**Zutaten (für 2 Portionen):** 400 g Cocktailtomaten, 150 g Rucola, 15 Basilikumblätter, 50 g Salami, 1 kleines Baguette, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl, 1 TL Thymianblättchen, 4 TL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, 40 g gehobelter Parmesan.

**Zubereitung:** Tomaten halbieren. Salami würfeln. Mit Tomaten, zerteiltem Rucola und Basilikum mischen. Baguette in feine Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen, Thymian und gehackten Knoblauch zugeben, Brot braten. Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer mischen, über Salat geben. Salat anrichten, Parmesan darüber verteilen, Brot anlegen.

### Bohnensalat

**Zutaten (für 4 Portionen):** 800 g grüne Bohnen, 20 Kirschtomaten, 1 Bund Petersilie, 3 Zweige Bohnenkraut, 100 g Tiroler Schinkenspeck, 2 Knoblauchzehen, 1 Schnapsglas trockener Sherry, 250 ml Rinderbrühe, 1 EL mittelscharfer Senf, 2 – 3 EL weißer Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Bohnen durchbrechen, in Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, eiskalt abspülen. Tomaten halbieren. Schinkenspeck klein schneiden. Knoblauch und Petersilie hacken. Schinkenspeck in 2 EL Olivenöl anbraten, Knoblauch zugeben, mit Sherry und Brühe ablöschen, aufkochen. Petersilie, Senf und Öl zugeben, mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Mit Bohnen und Tomaten mischen.