

Tomatensalat mit Erdnüssen, Koriander und Chili

Ein Rezept von Esther Kern

Zutaten: (für 4 Personen, Beilage oder Vorspeise)

- 2 EL Erdnüsse (ausgehültscht, geschält, geröstet)
- 4 mittelgrosse Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Bund Koriander
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- Salz
- 1 kleine Chili, in Ringe geschnitten (nach Belieben)

Zubereitung:

Die Erdnüsse mit dem Messer grob hacken. Falls man Erdnüsse in der Schale nutzt: Aushültschen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Die Schalen fallen teilweise ab, man kann sie dann auch abreiben mit einem Küchentuch.

Die Tomaten in Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Mit dem Öl, dem Zitronensaft, der Sojasauce eine Sauce anrühren. Dann Tomaten, Erdnüsse und Koriander – und nach Belieben Chiliringe – dazugeben und vermischen.

Dazu passt:

Wer möchte, kann den Salat anreichern. Beispielsweise mit angebratenen Pouletstückchen. Oder aber mit Tofuwürfeln. Diese mit Olivenöl, Zitronensaft, Sojasauce und Salz marinieren. Dann bei 220 Grad rund 20 Minuten im Ofen backen. Entweder auf dem Salat servieren oder auch daruntermischen.