

## Rezept

### Grüner Salat mit Tomaten

1 Kopf grüner Bio-Salat (siehe [Blick in die Küche](#))

Die äußeren welken Blätter entfernen. Die Salatblätter vom Strunk abbrechen, waschen und trocknen. Zum Trocknen entweder eine [Salatschleuder](#) benutzen (vgl. Fotos „[Blick in die Küche](#)“) oder die gewaschenen Salatblätter per Hand über der Spüle ausschlagen.

Den geputzten Salat in schmale Streifen schneiden oder in kleine Stücke zupfen, dann in eine Schüssel.

1 rote Zwiebel

In Streifen schneiden (siehe [hier](#)) und dann zum Salat geben

1 Bund [glatte Petersilie](#)

Von den Stielen abzupfen und mit dem chinesischen [Küchenbeilchen](#) fein hacken, d.h. wiegen, oder mit dem Messer schneiden. Dann zum Salat geben.

Frische Minzeblätter. Entweder von 2-3 Stielen üblicher Minze oder ca.6 große Blätter Apfelminze (siehe [Blick in die Küche](#)).

Mit einem scharfen Messer (Barbara benutzt ihr [Windmühlmesser](#) zum klein schneiden bzw. ihr [chinesisches Hackebeilchen](#)). Dann dazu geben.

Oder alternativ: 3 Prisen getrocknete Minze (z.B. vom Pfefferminztee).

1 gestr. Teel. Oregano (siehe [Blick in die Küche](#)).

dazu geben

3-5 Tomaten (je nach Größe)

[Würfeln](#) und dazu geben

1 EL Zitronensaft

Dazu geben. Siehe jedoch unten „Wichtige Anmerkung“.

2 EL [Rotweinessig](#) (oder ein anderer kräftiger Essig, also z.B. kein Kräuternessig)

Alles vorsichtig umrühren und noch mal abschmecken.

4 EL [Olivenöl \(bestes\)](#)

Salz, Pfeffer

#### **Wichtige Anmerkung:**

Salatblätter, Zwiebeln und Kräuter können schon vorher vorbereitet werden. Den Rest erst direkt vor dem Servieren dazu geben, weil die mit Essig, Öl, Salz, Zitronensaft angemachten Salatblätter schnell zusammenfallen und welk werden.