

Tomaten-Salsa aus dem Thermomix®



© Tomaten-Salsa - Rezepte mit Herz



15 Min.



leicht



4 Portionen

Frisch & pikant - die Tomaten-Salsa passt prima zu Spargel und Fleisch

Wir zeigen euch, wie ihr ganz einfach Spargel im Varoma zubereiten könnt. Mit etwas mehr Zeit lässt sich prima eine Spargelplatte vorbereiten. Wir haben für euch noch weitere Dips zusammengestellt.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	500 g	reife Tomaten
<input type="checkbox"/>	2	Lauchzwiebeln
<input type="checkbox"/>	5	Stiele Basilikum
<input type="checkbox"/>	20 g	heller Balsamicoessig
<input type="checkbox"/>	30 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	1	Spritzer Honig
<input type="checkbox"/>	30 g	Pinienkerne

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch sehr klein würfeln.
2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in groben Stücken in den Mixtopf geben. Basilikum waschen, gut trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Essig, Olivenöl, Salz und Honig zugeben, 20 Sek./Stufe 3 mixen. Mit den Tomaten in einer Schüssel mischen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Sofort herausnehmen und unter die Salsa mischen.

Eine [Sammlung unserer liebsten Spargel-Rezepte](#) bringt zusätzlich Abwechslung auf den Teller.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 140 kcal - 3 g E - 12 g F - 6 g KH