Rezept

Luna's Tomatensalat mit Harissa

sehr fein als Beilage zu orientalischen Gerichten oder als erfrischende, einfache Mahlzeit mit Fladenbrot !

30 min | 4 Pers

Zutaten

3 grosse	Fleischtomaten
360g-500g	Nature Joghurt
1,5 TL	Meersalz
1 gestr. TL	Harissa
1 EL	getrocknete Krauseminze (Teeblätter)
1 kleiner Bund	Petersilie
1	Knoblauchzehe

Vorbereitung

- Bei den Tomaten die Haut oben, kreuzweise einschneiden und in eine Pfanne legen.
- ca. 1,5 l Wasser aufkochen und über die Tomaten giessen. Zur Seite stellen, ziehen lassen.
- Krauseminze mit den Fingern fein zerreiben, es sollte etwa einen halben TL ergeben.
- Petersilie fein schneiden.

Zubereitung

1. 360g Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Salz, Harissa und Krauseminze hinzufügen und gut mischen.
3. Die Petersilie ebenfalls zum Joghurt geben.
4. Knoblauchzehe dazu pressen, wieder mischen und nun die Schüssel zur Seite stellen.
5. Die Tomaten aus dem Wasser nehmen, sie lassen sich jetzt leicht schälen. Nun halbieren, den Strunk raus schneiden und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
6. Die Tomaten leicht ausdrücken, der Saft wird nicht benötigt, oder gut abtropfen lassen.
7. Die Tomaten nun dem gewürzten Joghurt beifügen und alles zusammen gut mischen. Je nach Bedarf noch mehr Natur Joghurt beigeben und abschmecken.

Variationen

Sehr gut passen auch gemahlener Kreuzkümmel oder Pfeffermischung Marrakesch aus der Mühle.

Sie können an Stelle der gepressten Knoblauchzehe auch eine klein geschnittene Zwiebel verwenden.

Falls Sie frische Nanaminze zur Hand haben, diese fein schneiden und einfach die Krauseminze weg lassen.

Etwas Lemonensaft macht das ganze noch erfrischender.

Tipps

Dieser Salat passt sehr gut zu Cous-cous ,Gemüsepilaw, Za'tar Gemüse, Reis- und Bulgurgerichten.

Er schmeckt auch ausgezeichnet als einfaches Essen zu Fladenbrot und Oliven.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.