

# Feuriger Tomatensalat mit Orangen

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.70

Nährwert pro Rezept

222 Kcal, 20 g Fett, 8 g KH

---

## Zutaten

100 g Tomaten, würfeln

10 g rote Zwiebeln, hacken

20 g Orangen, schälen, Fruchtfleisch auslösen

1 g Koriander, hacken

1 cl Zitronensaft

2 cl Sonnenblumenöl

Indien Masala (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

zusammen vermischen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe