

Kenianischer Tomaten-Salat

Für 3 Personen:

3 rote Zwiebeln	2 Avocados	5 Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Schuss Rapsöl
1 Bund Koriander	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

Cayennepfeffer

Avocados halbieren, schälen und in Würfel oder Spalten schneiden.

Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden.

In einer Schüssel die Zwiebeln, Öl, den Saft der Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer und Cayennepfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die Avocado mindestens 5 Minuten - am besten 30 Minuten vor der Zubereitung mit dem Dressing marinieren.

Die anderen zwei Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Koriander hacken.

Zwiebeln und gehackten Koriander zu den marinierten Avocados geben und gut vermengen.

Tomaten in Spalten schneiden und anschließend mit den marinierten Avocados vermengen.

Evtl. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Carol Waithira Mühlenbrock am 21. Juli 2023