



Salsa mit frischen Tomaten & Chili



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

pro Portion: 227 kJ, 54 kcal, 2,7 g Kohlenhydrate, 0,7 g Eiweiß, 4,2 g Fett, 0,4 mg Cholesterin, 0,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



Zubereitung

Unsere Salsa ist ein frischer und fruchtiger Dip zu deinen Chips. Je nach verwendeter Chilischote kannst du ganz einfach den Schärfegrad deiner Salsa regulieren.

Step 1:

Zuerst musst du die Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Step 2:

Nun vermischt du die Gemüsewürfel mit dem Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl. Zum Schluss die Petersilie fein hacken und unter die Salsa rühren.

Zutaten

Menge

4	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	grüne Chilischote
2 EL	frisch gepresster Limettensaft
1 Bund	Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Olivenöl