

## Gefüllte Tomate mit Dill-Lachs-Salat



### Zutaten für 4 Personen

- 4 große Tomaten, ganz gelassen
- Lachs, natriumarm, in Wasser verpackt, abgetropft
- 2 Stangen Staudensellerie, kreuzweise in viertelzöllige Stücke geschnitten
- 3 grüne Zwiebeln, in viertelzöllige Stücke geschnitten
- 1/2 kleine rote Zwiebel, etwa 1/2 Tasse, gehackt
- 2 Esslöffel getrocknete Mayonnaise
- 1/4 Tasse normaler, fettarmer Joghurt
- Saft einer halben Zitrone, ca. 2 Esslöffel
- 3/4 Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Kopf Römersalat oder anderer Salat, in Blätter zerlegt, gewaschen
- 1 große Gurke, geschält und in Viertel-Zoll-Ringe geschnitten

### Zubereitung

1. Schneiden Sie von jeder Tomate eine dünne Scheibe ab und heben Sie das innere Fruchtfleisch und die Kerne heraus. Hacken Sie das ausgehöhlte Fruchtfleisch und die Kerne fein und geben Sie es in eine Schüssel.
2. Geben Sie den abgetropften Lachs in eine Schüssel und zerkleinern Sie den Fisch mit einer Gabel in etwa 5 cm große Stücke.
3. Fügen Sie den Sellerie und die Zwiebeln hinzu und schwenken Sie sie, um sie zusammen zu mischen.
4. Fügen Sie das gehackte Tomatenmark und die Kerne zum Lachssalat hinzu.
5. Vermengen Sie in einer Tasse die Mayonnaise, den Joghurt, den Zitronensaft und den Dill.
6. Geben Sie sie zum Lachssalat und schwenken Sie sie, um sie zu verteilen.
7. Zum Anrichten jeder Portion 2-3 Blätter des gewaschenen und getrennten Salats auf Tellern anrichten.
8. Den Lachssalat in die ausgehöhlten Tomaten löffeln und über die Salatblätter geben.
9. Die in Scheiben geschnittenen Gurken neben dem Lachssalat anrichten und servieren.

**Kochtipps:** dieser Salat hält sich im Kühlschrank ein bis zwei Tage.

**Tipp:** Für eine lustige Vorspeise können Sie auch kleinere Tomaten verwenden. Sie können diesen Salat auch über fein geschnittenen Grünkohl oder gemischten Blattsalat servieren. Sie können es auch in einem Sandwich oder Wrap genießen. Sie können auch eine in Scheiben geschnittene mittelgroße Avocado zu den geschnittenen Gurken um den Lachssalat herumgeben.