

Gebratene Tomaten mit Champignons

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (2 Personen)

- » 10 Tomate(n)
- » 5EL Olivenöl
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 200g Champignons
- » 70g Rucola
- » Salz & Pfeffer
- » Zitronensaft
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1 Prise Zucker

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Tomaten halbieren und mit einem Teelöffel Kerne und Flüssigkeit entfernen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Tomaten mit der Schnittfläche auf den Pfannenboden setzen. Bei schwacher Hitze ca. 40min schmoren lassen. Dabei Tomaten in der Pfanne mehrmals schütteln.

2. Knoblauch und Zwiebel sehr fein hacken. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Rucola evtl. etwas kleiner schneiden und mit den Champignons mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie fein hacken.

3. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie ca. 3min vor Ende der Schmorzeit zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Rucola-Champignon-Salat unterheben und alles auf Tellern anrichten. Bratfett darüber träufeln.

Dazu schmeckt Kräuterbaguette.

Nährwerte: 400kcal/E9g/F31g/KH18g pro Portion

angelegt am: 24.06.2003

Rezept-Nr: 401

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke