Brotsalat in der Tomate

Vegetarisch » Tomaten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Fleischtomate(n)
» 8 Tomate(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 4 Brötchen
» 8 EL Olivenöl
» 4 TL Sesam
» 8 Lauchzwiebel(n)
» 4 TL Zitronensaft
» 4 Saure Gurken
» Salz & Pfeffer
» Schnittlauch
» 4 Knoblauchzehe(n)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Von den Fleischtomaten jeweils einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel den Kern auskratzen. Zum späteren Befüllen beiseite stellen. Gurken längs halbieren und fein würfeln. Die kleinen Tomaten und die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch hacken und die Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden.

2. Die Brötchen würfeln und zusammen mit dem Knoblauch in einer heißen Pfanne mit 4EL Olivenöl knusprig braten. Brotwürfel und Gemüse in einer Schüssel mischen, das restliche Öl darübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Mischung in die ausgehöhlten Fleischtomaten geben und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Sofort servieren, damit die grösteten Brötchenwürfel schön knusprig bleiben.

angelegt am: 06.03.2007 Rezept-Nr: 2242

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