

Strauchtomaten „Provenzalische Art“ mit Peccorinoflocken

Zutaten für 10 Personen

2,0 kg Strauchtomaten (ca. 10 Stück)

Salz, nach Bedarf

1 g Pfeffer, aus der Mühle

3 g Knoblauch, fein gehackt

1 St. Rosmarin, Zweige

1 St. Thymian, Zweige

0,4 l Gemüsebrühe, kalt

30 ml Obstessig oder Balsamicoessig hell

0,1 l Olivenöl

0,3 kg Gemüse (Sellerie, Lauch, Karotte), in Würfeln, blanchiert

50 g Basilikum, frisch, geschnitten

0,1 kg Blattsalate der Saison geputzt, in Stücken

0,1 kg Peccorino oder anderer Käse, am Stück

Zubereitung

1. Die Strauchtomaten waschen, die grünen Stängelansätze entfernen, dann die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken, Haut abziehen.
2. Die Tomaten halbieren, in eine Porzellancocotten oder flaches Gefäß mit den Schnittseiten nach unten hinein setzen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen, die Kräuterzweige darauflegen.
4. Aus der kalten Gemüsebrühe, Essig, Gemüsewürfel und Basilikum eine Vinaigrette herstellen, über die Tomatenhälften gießen, sodass sie gut abgedeckt sind, dann kühl stellen.
5. Die Blattsalate in kleinen Stücken als Unterlage auf Gläser, Teller legen. Die Kräuterzweige von den Tomaten entfernen, die Tomatenhälften auf dem Salat anrichten und mit der Gemüsevinaigrette überziehen.
6. Kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenen Käse-Flocken garnieren.

Tipp: Man kann die Tomaten auch in der Cocotte oder dem Einleggeschirr (dekorative Schale) ohne die Blattsalate servieren.



Variationen

- Andere Vinaigrette (Gurken, Avocado, Rote Bete, Zucchini)
- Essig und Öl austauschen (andere Geschmacksrichtung)
- Andere Gemüse mit dazu nehmen (angebratene Zucchini)



Küchentipp

- Tomaten müssen nicht unbedingt abgezogen werden, jedoch kann die Gemüsevinaigrette nicht so einziehen → ohne Haut schmecken sie eleganter
- Gemüsewürfel gibt es TK, in sehr guter Qualität



Tipp zur Gartetechnik

- Beim abziehen der Tomaten nur kurz in das heiße Wasser geben, das Eiswasser sollte zum Kühlen sofort in der Nähe sein.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 5,1 g, Fette: 14,5 g, KH: 4,5 g, kcal: 170, kJ: 713

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, Knoblauch, keine blähenden Gemüse in der Vinaigrette)
- Reduktionskost (wenig Öl)
- Fettstoffwechselstörung (wenig Öl)
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen