

Strauchtomaten „Provenzalische Art“ mit Peccorinoflocken

Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Strauchtomaten, frisch
- Salz, nach Bedarf
- 1 g Pfeffer, aus der Mühle
- 5 g Knoblauch, fein gehackt
- 1 St. Rosmarin, Zweige
- 1 St. Thymian, Zweige
- 0,4 l Gemüsebrühe, kalt
- 30 ml Obstessig
- 0,1 l Olivenöl
- 0,2 kg Gemüse (Sellerie, Lauch, Karotte), in Würfeln, blanchiert
- 1 Bund Basilikum, frisch, geschnitten
- 0,2 kg Friséesalat, geputzt, in Stücken
- 0,2 kg Peccorino-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 mit den Schnittseiten nach unten setzen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen, die Kräuterzweige darauflegen.
4. Aus Gemüsebrühe, Obstessig, Gemüswürfel und Basilikum eine Vinaigrette herstellen, über die Tomatenhälften gießen, sodass sie gut abgedeckt sind, dann kühl stellen.
5. Den Friséesalat in kleinen Stücken als Unterlage auf Gläser, Teller legen. Die Kräuterzweige von den Tomaten entfernen, die Tomatenhälften auf dem Friséesalat anrichten und mit der Gemüsevinaigrette nappieren.
6. Kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenen Peccorino-Flocken garnieren.



Variationen

- Andere Vinaigrette (Gurke, Avocado, Rote Bete, Zucchini)
- Essig und Öl austauschen (andere Geschmacksrichtung)
- Anderer Käse (Parmesan, Mozzarella, oder Emmentaler)
- Andere Gemüse nehmen (angebratene Zucchini)



Küchentipp

- Tomaten müssen nicht unbedingt abgezogen werden, jedoch kann die Gemüsevinaigrette nicht so einziehen → ohne Haut schmecken sie eleganter



Tipp zur Gartetechnik

- Andere (feste) Gemüsesorten blanchieren oder vorher anbraten (ergibt dadurch noch einen besseren Eigengeschmack).

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