

DAS REZEPT VON FREITAG, 27.08.2010

Knusper-Tomaten mit Zitronenquark-Sauce



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten

- 150 g altbackenes Ruchbrot
- 5 Zweige Thymian
- 2 Zweige Oregano
- 1 EL Pinienkerne
- 4 Fleischtomaten
- 1 Ei
- Olivenöl zum Ausbacken

Sauce:

- 1 ½ Zitrone
- 250 g Magerquark
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Prise Ingwerpulver

1. Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Brotrinde entfernen. Brot in feine Scheiben schneiden. Auf ein Kuchenblech geben. Kräuterblättchen von den Zweigen streifen. Mit den Pinienkernen über das Brot streuen. In der Ofenmitte 20 Minuten trocknen lassen. Alles im Cutter fein mahlen.

2. Für die Sauce Zitronen auspressen. Die Hälfte des Zitronensafts mit dem Quark mischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Noch so viel Zitronensaft zugeben, dass die Sauce eine kräftig-saure Note erhält.

3. Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ei verquirlen. Tomatenscheiben in den Brotbröseln wenden, durchs Ei ziehen und nochmals in den Brotbröseln wenden. Panade vorsichtig andrücken. Tomaten im Öl rundum knusprig braten. Sauce dazugeben.

Tipps: Für die Kräuterkruste fertiges Paniermehl verwenden. Dieses im Backofen mit den anderen Zutaten rösten. Tomatenscheiben vor dem Panieren mit einer dünnen Tranche Schinken umwickeln.

Nährwerte pro Person

950 kJ | 230 kcal | Fett: 4 g | Eiweiss: 16 g | Kohlenhydrate: 30 g

Weitere Rezepte:



DAS REZEPT VON MITTWOCH, 01.09.2010

Polenta mit Kürbis und Salbeibutter

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON DIENSTAG, 31.08.2010

Couscous-Pastilla mit Spinat

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MONTAG, 30.08.2010

Sommersalat mit Speck

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON SONNTAG, 29.08.2010

Sommerfrucht-Smoothie

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON SAMSTAG, 28.08.2010

Zucchini-Kartoffelstock mit Lammchops und Sardellenbutter

[Rezept lesen](#)

