

**KNUSPER-TOMATEN MIT ZITRONENQUARK****Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min. + 20 Min. im Ofen  
trocknen lassen  
**Aufwand:** braucht etwas Zeit

**Zutaten:**

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

**Sauce**

1 Prise Ingwerpulver  
1½ Zitrone  
250 g Magerquark  
Salz, Cayennepfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

**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.

Veröffentlicht in Ausgabe 08/2006 auf Seite 21

**Nährwerte**

**Kalorien:** 950 kj / 230 Kcal  
**Fett:** 4 g

**Eiweiss:** 16 g  
**Kohlenhydrate:** 30 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#)

[Einkaufszettel drucken](#)

[Rezept drucken](#)

[Rezept verschicken](#)