

Tomatensalat

SALAT

800G COCKTAILTOMATEN

OLIVENÖL

SALZ & PFEFFER

2 KNOBLAUCHZEHE

4 STIELE THYMIAN

40G PINIENKERNE

6 SCHEIBEN BAGUETTE

3 EL ENTSTEINTE SCHWARZE OLIVEN

5 STIELE BASILIKUM

20G PARMESAN

DRESSING

4 EL BALSAMICOESSIG

OLIVENÖL

SALZ

1 TL HONIG

OFEN BEI UMLUFT 60 GRAD VORHEIZEN. TOMATEN WASCHEN UND WAAGERECHT HALBIEREN. MIT DEN SCHNITTFLÄCHEN NACH OBEN AUF EIN BACKBLECH VERTEILEN. MIT 4 EL ÖL BETRÄUFELN UND SALZ UND PFEFFER WÜRZEN. DEN KNOBLAUCH IN SCHEIBEN SCHNEIDEN. THYMIAN WASCHEN, STIELE IN KLEINE STÜCKE ZUPFEN UND MIT DEM KNOBLAUCH ÜBER DIE TOMATEN VERTEILEN. IM BACKOFEN 1 ½ STUNDEN GAREN.

PINIENKERNE IN DER PFANNE OHNE ÖL KURZ RÖSTEN UND BEISEITESTELLEN. BROT IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN UND IN DER PFANNE IN 3 EL ÖL KNUSPRIG RÖSTEN, HERAUSNEHMEN UND ABKÜHLEN LASSEN. BASILIKUMBLÄTTER WASCHEN UND IN KLEINE STÜCKE ZUPFEN. PARMESAN HOBELN.

TOMATEN AUS DEM OFEN NEHMEN UND ABKÜHLEN LASSEN. MIT BAGUETTE, PINIENKERNE UND OLIVEN AUF EINER SALATPLATTE ANRICHTEN. DEN SUD DER TOMATEN MIT ESSIG, DEM RESTLICHEN ÖL, SALZ, UND HONIG VERRÜHREN. DIE VINAIGRETTE AUF DEN TOMATENSALAT VERTEILEN UND MIT BASILIKUM UND PARMESAN BESTREUEN. FERTIG!

Tomatenlasagne

- 2-3 ZUCCHINI
- 2 KNOBLAUCHZEHE
- 1 SCHALOTTE
- OLIVENÖL
- 600G GEWÜRFELTE TOMATEN
- SALZ & PFEFFER
- KRÄUTER DER PROVENCE
- 2 EL FRISCH GEHACKTE BASILIKUM
- 250G MOZZARELLA
- LASAGNEPLATTEN
- 4 EL FRISCH GERIEBENEN PARMESAN
- 200G KIRSCHTOMATEN
- 2-3 EL GERÖSTETE SONNENBLUMEN- UND KÜRBISKERNE

BACKOFEN AUF 180 GRAD UMLUFT VORHEIZEN. ZUCCHINI WASCHEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN. KNOBLAUCH UND SCHALOTTE FEIN HACKEN UND IN ÖL GLASIG DÜNSTEN. TOMATEN HINZUFÜGEN MIT SALZ, PFEFFER UND KRÄUTER DER PROVENCE WÜRZEN UND 5 MINUTEN KÖCHELN LASSEN. VOM HERD NEHMEN UND BASILIKUM UNTERMISCHEN.

AUFLAUFFORM FETTEN UND MIT ZUCCHINISCHEIBEN BELEGEN. ETWAS TOMATENSAUCE DRAUF VERTEILEN UND MIT EINIGEN MOZZARELLASCHEIBEN BELEGEN. LASAGNEPLATTEN AUSLEGEN. DEN VORGANG DREIMAL WIEDERHOLEN, DABEI MIT LASAGNEPLATTEN UND SAUCE ABSCHLIESSEN. MIT PARMESAN BESTREUEN. KIRSCHTOMATEN WASCHEN, HALBIEREN UND DRAUF VERTEILEN. LEICHT SALZEN UND PFEFFERN. LASAGNE 35 MINUTEN BACKEN. GERÖSTETE KERNE DRÜBERSTREUEN. FERTIG!

Tomaten Hähnchen Pfanne

FÜR DIE PFANNE

500G HÄHNCHENBRUSTFILET

SALZ & PFEFFER

OLIVENÖL

2 ZWEIGE ROSMARIN

3 ZWEIGE THYMIAN

1 KLEINE ZUCCHINI

600G KIRSCHTOMATEN

1 KNOBLAUCHZEHE

ZUCKER

BASILIKUMBLÄTTER

FÜR DIE MANDELBRÖSEL

2 EL MANDEL OHNE HAUT

3 EL SEMMELBRÖSEL

2 EL BUTTER

1 TL ABGERIEBENE ZITRONENSCHALE

1 TL FEIN GEHACKTE PETERSILIE

SALZ

HÄHNCHENBRUST WASCHEN, TROCKEN TUPFEN GGF. HALBIEREN. SALZEN, PFEFFERN UND IN DER PFANNE MIT ÖL ANBRATEN. VOM HERD NEHMEN UND WARMHALTEN.

ROSMARIN UND THYMIAN WASCHEN UND ZUPFEN. ZUCCHINI WASCHEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN. TOMATEN WASCHEN UND HALBIEREN. ZUCCHINI IM VERBLEIBENDEN BRATFETT ANBRATEN. TOMATEN, KNOBLAUCH, THYMIAN, ROSMARIN AM ENDE HINZUFÜGEN UND KURZ MITBRATEN BIS SICH DIE HAUT DER TOMATE ANFÄNGT ZU LÖSEN. MIT SALZ, PFEFFER UND ZUCKER ABSCHMECKEN.

FÜR DIE BRÖSEL

MANDEL GROB HACKEN, MIT SEMMELBRÖSEL IN DER HEISSEN BUTTER KURZ ANRÖSTEN. KURZ ABKÜHLEN LASSEN. MIT ZITRONENSCHALE, PETERSILIE UND ETWAS SALZ VERMISCHEN. HÄHNCHENBRUSTSTÜCKE ZUM GEMÜSE GEBEN, KURZ ERHITZEN. ANRICHTEN UND MIT BRÖSEL, BASILIKUMBLÄTTER BESTREUEN. ALS BEILAGE PASSEN JE NACH GESCHMACK NUDELN ODER KARTOFFELN.