

Zu guter Letzt

HAUSARZT
REZEPT

ZUTATEN

für 2 Personen

- 2 große Fleischtomaten (auch andere möglich, aber möglichst mit viel Tomatenfleisch)
- Olivenöl, Pflanzenöl
- 1 Buffalo- Mozzarella
- 1 Brotspez (200 g) (alternativ Breze)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- Aceto Balsamico
- Parmesan
- Thymian (frisch)
- Rosmarin (frisch)
- 10 Stück King Prawns (tiefgekühlt oder frisch)
- Salz, Pfeffer, Chili

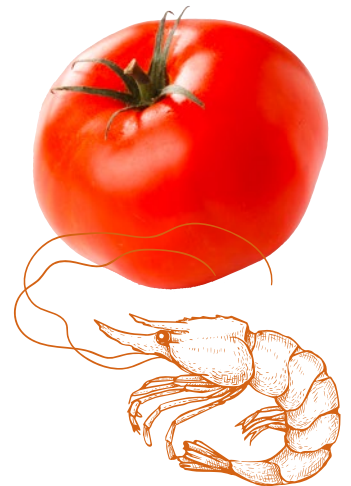
Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten.

Warmer Tomatensalat

Zubereitung: Fleischtomaten im heißen Wasser häuten, anschließend entkernen und das Tomatenfleisch in größere Stücke schneiden. Brotspez in mundgerechte Stücke schneiden. Mozzarella in Stücke reißen und alles zur Seite stellen.

Pfanne erhitzen, bei nicht zu hoher Temperatur geschnittene Brotstücke im Olivenöl resch anbraten, ggf. halbe Knoblauchzehen mit reinlegen, sowie frischen Thymian und Rosmarin. Pfanne mit Küchenpapier auswischen und mit etwas Olivenöl die fein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Thymian und Tomatenfleisch-Stücke kurz schwenken - nicht braten. Es soll nur etwas warm werden. Mit Salz und Chili würzen. Warmstellen.

Pfanne auswischen, Pflanzenöl reingeben, King Prawns darin kurz von beiden Seiten anbraten und würzen. Während dessen vorgewärmte lauwarmer Teller vorbereiten, Tomatenfleischstücke darauf drapieren, Büffelmozzarella und Brotstücke abwechselnd auf den Tomatensalat geben. Gebratene King Prawns ggf. mit gehobeltem Parmesan und etwas Pfeffer aus der Pfeffermühle anrichten – servieren und genießen.



Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: info@medizinundmedien.eu. Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit **50 Euro**.

Unsere Sommelière empfiehlt



Zu diesem fruchtigen und leichten Gericht empfehle ich einen Weißburgunder „Steirische Klassik“ aus der Südoststeiermark vom Weingut Neumeister www.neumeister.cc. Die Tomaten werden durch die Fruchtigkeit und Mineralität von diesem feingliedrigen und strukturierten Tropfen unterstützt. Feine Röstaromen ergänzen das harmonische Zusammenspiel. Der Nachhall ist ausgewogen und intensiv. Bezugsquelle für Deutschland: www.weinfuore.de

