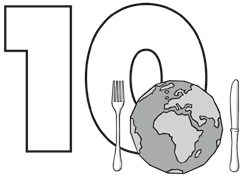
Name ......................................................... Klasse ..............

**Ernährung und nachhaltige Entwicklung**

Datum .......................

**Rezept 2**

**Tomaten-Krüstchen**

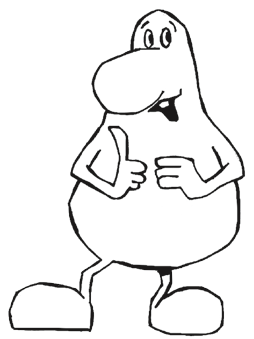
**Zutaten** (für 4 Personen):

500 g Tomaten

Brot in Scheiben (ca. 300g) 1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen Olivenöl

Salz, Pfeffer frischer Basilikum



wer mag:

**Du brauchst noch:**

Gemüsemesser Tomatenmesser Schneidebrett Schüssel Esslöffel Knoblauchpresse

Du kannst auch Brot in

kleine Würfel schneiden. Brate

Backblech/Gitter und Backpapier (1) **oder** Pfanne und Pfannenwender (2)

**oder** Toaster (3)

50 g–100 g Parmesan,

Mozzarella

oder Schafskäse

die Brotwürfel mit etwas Öl oder Butter in der Pfanne an.

So erhältst du Croûtons. Lecker zu Salat oder in der Suppe!

So geht’s:

1. Die Tomaten waschen, putzen, in kleine Würfel

schneiden und in die Schüssel geben.

1. Zwiebeln schälen, möglichst klein würfeln und zu den Tomaten geben.
2. Knoblauchzehen schälen. Die eine Zehe durch eine Knoblauchpresse drücken und in die Schüssel geben. Die andere Knoblauchzehe halbieren und zur Seite legen.
3. Basilikum klein schneiden und zur Tomatenmischung hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 bis 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben und alles vermengen.
5. Wer mag, kann geriebenen Käse, z. B. Parmesan, oder kleingeschnittenen Käse, z. B. Moza- rella oder Schafskäse, dazugeben.
6. Jetzt werden die Brotscheiben geröstet. Hierfür gibt es 3 Möglichkeiten:
   1. im Ofen: Ofen auf 200 °C vorheizen. Brotscheiben mit ein paar Tropfen Olivenöl be- träufeln und mit einer halben Knoblauchzehe einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ca. 8 Minuten backen!
   2. in der Pfanne: etwas Öl in die Pfanne geben und Brotscheiben von beiden Seiten rösten. Vorsicht: Sie dürfen nicht schwarz werden. Wenn sie noch warm sind, vorsichtig mit einer halben Knoblauchzehe einreiben.
   3. im Toaster: Wichtig! Die Brotscheiben toasten und danach erst mit der Knoblauchzehe

einreiben und mit Öl beträufeln.

1. Sind die Brotscheiben geröstet, sofort die Tomatenmischung mit einem Esslöffel auf die Brotscheiben verteilen. Wer mag, kann die Tomatenmischung im Ofen mit backen.

**Statt mit Tomaten schmeckt es auch mit Gurken oder Paprika! Gurken solltest du nicht**

**im Ofen mitbacken.**

46 Werkstatt Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz