

Saisonrezept August

Tomaten

Tomaten sind nicht nur sehr gesund, sondern auch besonders kalorienarm. Neben dem Lycopin haben sie einen hohen Anteil an Vitamin C, Mineralstoffen (zum Beispiel Kalium) und wichtigen Spurenelementen. Der Rest ist Wasser – und das zu einem Anteil von 95 Prozent. Am besten schmecken natürlich am Strauch ausgereifte Tomaten – wer einen eigenen Garten hat, kann sich glücklich schätzen.

Tomaten sind kälteempfindlich und gehören nicht in den Kühlschrank. Sie sollten an einem schattigen Ort, auf einer weichen Unterlage wie einem Küchentuch gelagert werden, damit sie keine Druckstellen bekommen.



Gefüllte Cherry-Tomaten



Zubereitung

1. die Cherry-Tomaten halbieren und aushöhlen
2. Tomaten-Deckel auf die Seite legen
3. Kerne und Saft werden nicht benötigt, können aber z. B. einer Salatsauce beige-mischt werden
4. die Mandel-Schlagcrème verrühren, würzen und abschmecken
5. Basilikum fein schneiden und dazugeben
6. die ausgehöhlten Cherry-Tomaten füllen
7. mit Basilikum garnieren und servieren

Tipp: – Kann auch mit Magerquark zubereitet werden
– Hervorragend zum Apéro, für ein Sommerbuffet oder einfach zwischendurch

Zutaten

200 g Cherry-Tomaten
ca. 150 g Vegane Mandel-Schlagcrème
Salz
Gewürze nach Belieben
Basilikum-Blätter



4 Personen



15 min



einfach

Rezept von:
Noemi Koch
Ernährungs-Bildung