

Provenzalische Tomaten

Tomates provençales



Zutaten für 5-6 Personen:

5-6 mittelgrosse, sehr reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
3 EL frisch geriebener Parmesan
3 EL Olivenöl
3 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Rotweinessig

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Tomaten waschen und längs in je zwei Hälften schneiden. Mit einem kleinen Löffel entkernen. In eine feuerfeste, eingedölte Auflaufform setzen. 15 Minuten vorgaren.
3. Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Mit dem geriebenem Käse, dem Olivenöl und dem Paniermehl, Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Oder alles in den Blitzhacker geben.
4. Die Paste auf die Tomaten verteilen und die gefüllten Tomaten im Backofen ca.

15-20 Minuten bei 200° garen. Zum Schluss noch optional in den Sud 1 TL Essig geben.

Hinweise:

Die Menge für die Paste reicht für 5-6 Tomaten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Vorspeisen, Gemüse, Tomaten, vegetarisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023