



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Tomatenfilets – braucht man die?



Ja, für viele italienische / mediterrane Gerichte. Das geht einfach und schnell; reife Tomaten kreuzweise einritzen, 30 sec. in kochendem Salzwasser brühen, unter kaltem Wasser abschrecken, abkühlen, die leicht gewellte Tomatenhaut mit einem spitzen Küchenmesser abziehen, Tomaten vierteln und das Innere entfernen, übriges Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Jetzt noch würzen (z.B. mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer, Salz) und mit Olivenöl beträufeln. Fertig!

Die Tomatenfilets können u.a. verwendet werden für: Bruschetta, Crostini, Minestrone, Nudelsalate, Reissalate, Rohkostsalate, Tomatensuppe,...



Rezepte zum Kochtipp

Mediterrane Tomatenfilets
Frischkäse Tomaten-Oliven

Tomatencouscous