



Karamellierte Ochsenherztomate mit Käsesalat

Zutaten (für vier Personen)

4 Ochsenherztomaten
Saft von 2 Zitronen
4 Lavendelzweige
4 Thymianzweige
2 EL Olivenöl
2 EL Honig
2 EL brauner Zucker

Käsesalat:

400 g Salzlakekäse (Feta, Mozzarella, Hirten, Schafskäse) in Würfeln
12 schwarze Oliven in Ringen
2 Frühlingszwiebeln in Ringen
1 Chilischote, fein zerteilt
1 EL Knoblauchblättchen, blond angebraten
1 EL Schnittlauchröllchen
Saft von 3 Zitronen
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Tomaten unten aufschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Lavendel und Thymian grob zerteilen und in die Hohlräume schieben. Mit der Öffnung nach unten in ein Pfännchen setzen, außen mit Honig einpinseln und mit dem Zucker bestreuen. In den oberen Einschub des Backofens stellen, auf Grillfunktion schalten und so die Tomaten karamellisieren.

Alle Zutaten für den Salat gut vermengen und zusammen mit der Tomate auf Tellern anrichten. Auf Wunsch Sesamfladenbrot dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

476 kcal - 36 g Fett - 18 g Eiweiß - 20 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.