Geschmorte Tomaten

Aromatisch. Intensiv. Knallrot. Geschmorte Tomaten verleihen deinen Gerichten eine fruchtig-süße Komponente und sind im Handumdrehen gezaubert. So kannst du sie in nur wenigen Minuten in der Pfanne karamellisieren und anschließend als warme Beilage reichen. Geschmorte Tomaten machen sich dabei nicht nur als schickes Pasta-Topping, sondern passen auch zu zahlreichen Fisch- und Fleischgerichten wie beispielsweise Hähnchenrouladen und Steaks.



Geschmorte Tomaten | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm Cocktail- oder Kirschtomaten | 1 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel dunklen Balsamicoessig | 1,5 Esslöffel brauner Zucker | Salz | Pfeffer



Geschmorte Tomaten | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Braunen Zucker in eine Pfanne geben, Kirschtomaten darauf platzieren und den Zucker bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen. 2. Sobald der Zucker flüssig ist, mit Balsamicoessig ablöschen und die Tomaten vorsichtig in der Pfanne schwenken. 3. Olivenöl, Salz und Pfeffer über die geschmorten Tomaten geben und circa eine Minute in der Pfanne belassen, bis der Essig dickflüssig ist und die Tomaten leicht weich sind, aber sich noch nicht von der Rispe lösen. 4. Geschmorte Tomaten an der Mitte der Rispe greifen und vorsichtig aus der Pfanne heben.

Dazu passt hervorragend: Röstbrot, Schweinefilet, Pulled Pork, Pollo de fuego und gefüllte Mini-Bifteki. Jetzt noch mehr Rezepte mit Tomaten und weitere italienische Gerichte entdecken!

Nährwerte/Stück: 100 Kalorien | 3 Gramm Fett | 15,1 Gramm Kohlenhydrate | 2,5 Gramm Eiweiß