Knoblauch-Tomaten

Fruchtig. Würzig. Karamellisiert. Knoblauch-Tomaten sind das perfekte Tapas-Gericht und besonders einfach in der Zubereitung. Einleitung Ich bereite die Knoblauch-Tomaten am liebsten in der Pfanne zu, da dies schneller geht und sie besonders schön karamellisieren. Wenn du größere Menge vorbereiten magst oder parallel sowie etwas im Ofen zubereitest, kannst du sie aber auch im Ofen garen. Dafür die Tomaten einfach mit den anderen Zutaten (außer dem Essig) in die Tapas-Schälchen geben und im Ofen bei 180 Grad circa 20-30 Minuten backen. Kurz vor dem Herausnehmen, mit dem Essig ablöschen.



Knoblauch-Tomaten | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Tapas Schälchen): 2 reife Fleischtomaten | 1 Teelöffel Salz | 2 Teelöffel Zucker | 2 Knoblauchzehen | 1 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel Rotweinessig



Knoblauch-Tomaten | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (10 Minuten): 1. Öl in einer Pfanne erhitzen. 2. Knoblauch schälen und fein hacken. 3. Tomaten halbieren und sobald die Pfanne heiß ist, mit der abgerundeten Seite nach unten in die Pfanne geben. 3. Tomaten mit Salz, Zucker und Knoblauchstückchen bestreuen, dann umdrehen und auf der Anschnittseite weiterbraten. 4. Kurz bevor die Tomate am Pfannenboden festbackt, Essig in die Pfanne geben und durchschwenken. 5. Solange weiterbraten, bis der Essig sich in eine sämige Flüssigkeit verwandelt. 6. Tomaten in vorgewärmten Tapas-Schälchen anrichten und mit der restlichen Sauce beträufeln.

Jetzt noch mehr Tapas-Rezepte, weitere spanische Rezepte und mehr Rezepte mit Tomaten entdecken!

Nährwerte/Schälchen: 92 Kalorien | 4,8 Gramm Fett | 9,9 Gramm Kohlenhydrate | 1,7 Gramm Eiweiß