



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Grilltomaten – Tomaten auch einmal warm genießen

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 40 kcal

Zutaten

1 kg sonnengereifte Tomaten aus Deiner Region - gewaschen und den Strunk entfernt

Olivenöl

Salz

Etwas Knoblauch-Kräuter-Öl (Mit Rosmarin, Thymian und Oregano)

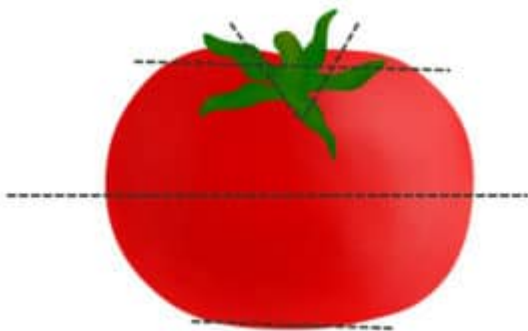
Bei Bedarf etwas Zucker

frisch grob gemahlener getrockneter Pfeffer (schwarz, grün)

, gemahlene Chili

Zubereitung auf dem Grill

1. Den Grill gut vorheizen.
2. Die Tomaten folgendermassen halbieren und anschneiden:



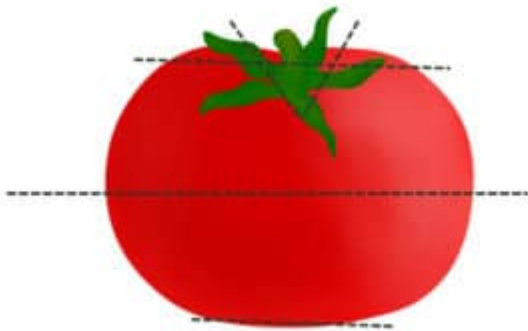
Hinweis: So halbiert, zerfällt das Fruchtfleisch nicht. Durch den Anschnitt oben und am Strunk und am Boden kann beim Backen oder Grillen die Flüssigkeit besser entweichen, so bleibt in kürzer Zeit mehr Geschmack übrig.

3. Die Schnittfläche leicht salzen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten für ca. 10 bis 15 Minuten grillen. Achtung: Die Tomaten sollten nicht zu dunkel werden.

4. Die Tomaten drehen, leicht mit Kräuter-Knoblauch-Öl einstreichen und nochmals 10 bis 15 Minuten von der anderen Seite grillen.
5. Vom Grill nehmen, leicht mit Olivenöl beträufeln und bei Bedarf noch etwas nachwürzen.

Zubereitung im Ofen oder im Grill bei geschlossenem Deckel

1. Die Tomaten folgendermassen halbieren, anschneiden und auf ein leicht geöltes passendes Backblech oder eine Form legen.



Hinweis: So halbiert, zerfällt das Fruchtfleisch nicht. Durch den Anschnitt oben, am Strunk, und am Boden kann beim Backen oder Grillen die Flüssigkeit besser entweichen, so bleibt in kürzer Zeit mehr Geschmack übrig.

2. Die Schnittfläche leicht mit Knoblauch-Kräuter-Öl bestreichen, leicht salzen, leicht mit etwas Zucker bestreuen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Blech nach der Hälfte der Garzeit einmal um 180° drehen.

Hinweis: Bei der Verwendung einer dickeren Porzellanform verlängert sich die Garzeit um ca. 10 bis 15 Minuten oder Du heizt die Form mit dem Ofen vor.

3. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten kurz ausdampfen lassen. Tipp: Du kannst die Tomaten auch noch einen Moment bei geöffneter Tür stehen lassen. So verlieren sie noch mehr Flüssigkeit und werden noch intensiver.

Warum Zucker bei der Grilltomaten-Zubereitung im Ofen?

Wir lassen die Sonne für die Tomaten nach dem Ernten noch etwas scheinen ?. Ausserdem gibt es eine

Seite 3
Schönere Kruste auf den Grilltomaten und einen guten Geschmack bei der Zubereitung im Ofen.

Wie kannst Du das Grilltomaten Rezept variieren?

Das Grilltomaten Rezept funktioniert mit den meisten Tomaten sehr gut. Besonders gut sind Fleisch- oder Ochsenherztomaten dafür geeignet. Probiere auch einmal gelbe, lila oder grüne Tomaten aus.

Cherrytomaten sollte man ganz lassen, einfach etwas ölen, würzen und evtl. etwas kürzer im Ofen lassen.

Andere spannende Gewürze wie Kreuzkümmel, schwarzer Kümmel, Currypulver oder Pasten, Spice Rubs, Bul Biber, verschiedene Paprikapulver, zerstoßene Korianderkörner, geriebene Vanille oder Vanilleschoten, Lorbeerblätter, mehr Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano oder Pesto und vieles mehr kannst Du nach Belieben ausprobieren, aber vielleicht nicht alle auf einmal ;-). So kannst Du das Aroma gut an Deine anderen Komponenten anpassen, z. B. mit Zitronenschale, Vanille und etwas frischen Lorbeerblättern gegart zum Fisch oder mit Pfeffer-, Koriandersamen, Chili und Kräutern zu Rindfleisch, hier sind Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß beim Nachkochen und liebe Grüße

Felix & Caroline