

Strauchtomaten mit Ziegenfrischkäsecreme

(Zubereitungszeit: 45 Minuten)

Zutaten für 4 Personen

Basilikumpesto:

- 2 Bund frischer Basilikum
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml kaltgepresstes Olivenöl

Ziegenfrischkäsecreme:

- 200 g milder Ziegenfrischkäse ohne Rinde (Picandou)
- 100 ml Milch
- 50 ml mineralstoffreiches Wasser
- 1 TL gehackte schwarze Oliven
- 1 TL Basilikumpesto

Vinaigrette:

- 50 ml Olivenöl
- 25 ml mineralstoffreiches Wasser
- 25 ml dunkler Balsamico-Essig
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 1 EL Zwiebelwürfel (ca. ½ Zwiebel)
- 1 TL Honig

Strauchtomate:

- 5 Strauchtomaten mit Rispe
- Meersalz, Olivensalz, Pfeffer
- Brotcroûtons
- 8 zarte Basilikumblätter



Zubereitung

Als erstes das Pesto: Basilikumblätter zupfen und mit Pinienkernen, Knoblauch und Olivenöl pürieren. Dann den geriebenen Parmesan dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Jetzt den Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Milch und Mineralwasser verrühren. Die gehackten Oliven und das Basilikumpesto dazugeben und alles mit Meersalz und Pfeffer würzen. Dann die Ziegenfrischkäsecrème in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

Für die Vinaigrette die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl bei schwacher Hitze im Topf andünsten, den Honig hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und mit Balsamico-Essig ablöschen. Die gerösteten Pinienkerne, das Mineralwasser und das Olivenöl dazugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Vier Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, danach in Eiswasser geben und die Schale entfernen. Die Tomaten an der Unterseite abschneiden, mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen und mit der Ziegenfrischkäsecrème füllen. Als zusätzliche Dekoration bleibt die Rispe an der Tomate.

Eine Tomate in vier Scheiben schneiden, auf vier Teller verteilen und mit Olivensalz und Pfeffer würzen. Die Tomatenscheiben mit je einer gefüllten Tomate belegen und mit lauwarmer Vinaigrette marinieren. Zum Schluss mit Brotcroûtons und Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

708 Kcal / 2964 KJ

71 g Fett

7,4 g Kohlenhydrate

12,5 g Eiweiß

Tipps zum Kochen mit Mineralwasser

- Das mineralstoffreiche Mineralwasser gibt der Ziegenfrischkäsecrème Geschmack, Leichtigkeit und Glanz.
- In der Vinaigrette neutralisiert das Mineralwasser den sauren Geschmack des Essigs und macht sie zudem frischer und kalorienärmer.