

Tomaten in Zucchini-Basilikum-Rahm

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

12 Stück Tomaten, gleichmässig
gross, je ca. 100 g schwer
2 Stück Frühlingszwiebeln, mittel
3 Stück Zucchini, klein
1 Esslöffel Butter, gehäuft
1 dl Noilly Prat, oder weisser
Portwein
1 dl Gemüsebouillon
2 dl Rahm
1.5 Bund Basilikum
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der
Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
50 g Sbrinz, gerieben, oder
Parmesan

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren. 1
Person Zutaten vierteln, jedoch
für die Sauce je ½ dl Noilly Prat
(oder Portwein) und Bouillon sowie
¾ dl Rahm verwenden.

Info

Pro Portion
9 g Eiweiss
26 g Fett
12 g Kohlenhydrate
352 kKalorien
1474 kJoule

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als Mahlzeit

1. Reichlich Wasser aufkochen. Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden. Die Früchte 20–30 Sekunden ins siedende Wasser geben, dann kalt abschrecken und häuten. In eine ausgebutterte feuerfeste Form setzen.
2. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält der Länge nach in Scheiben, dann in Streifen und diese in Würfeln schneiden.
3. In einer weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Zucchiwürfelchen beifügen und kurz mitdünsten. Noilly Prat oder Portwein sowie Gemüsebouillon dazugießen und auf grossem Feuer ungedeckt gut zur Hälfte einkochen lassen. Nun den Rahm dazugießen und alles noch so lange reduzieren, bis die Sauce leicht bindet.
4. 1/3 der kleineren Basilikumblätter beiseite legen, die restlichen Blätter fein hacken. Am Schluss in die Sauce geben und diese mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Über und um die Tomaten herum verteilen. Bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden.
5. Vor dem Backen die Tomaten mit dem Käse bestreuen. Sofort im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15–20 Minuten überbacken. Zum Servieren mit den beiseite gelegten Basilikumblättchen garnieren.

Als Beilage passen kleine, in der Schale gebratene oder gekochte Kartoffeln oder Trockenreis.