

Tomatenaufauf mit Feta und Röstzwiebeln

Zutaten für 4 Portionen:

20 Blätter	Basilikum
750 g	Tomaten
150 g	Feta
50 g	Röstzwiebeln
1 – 2 EL	Gemüsebrühpulver
1 – 2 EL	Olivenöl
	Kräuter, Pfeffer

Zubereitung:

- Tomaten putzen und in dicke Scheiben schneiden. Bei Cocktailtomaten nur halbieren.
- Basilikum schneiden und mit den Tomaten in eine flache Auflaufform geben.
- Gemüsebrühe und Kräuter über die Tomaten streuen.
- Den Feta über die Tomaten bröseln, Olivenöl darüber träufeln.
- Zum Schluss die Röstzwiebeln verteilen. Im Backofen bei 150°C ca. 20 min backen.

Tipp:

Tomaten enthalten viele immunstimulierende sekundäre Pflanzenstoffe.



Nährwerte pro Person:

7 g Eiweiß, 10 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 176 Kcal, 6 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Nordfriesland