

Gebratene Tomaten mit Champignons

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g kleine Champignons
- 2 TL Zitronensaft
- 250 g Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL frisch gemahlener Koriander
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Fleischtomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Petersilie waschen und fein hacken.

Tomatenwürfel in die Pfanne geben und kurz heiß werden lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronenschale abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unterheben.

Zutaten für eine Variante mit Hähnchenbrust:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und portionieren. Leicht salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Öl braten, bis die Filets goldgelb sind.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen