

## Rezept

# French Toasts mit Tomaten und Parmesan

Ein Rezept von French Toasts mit Tomaten und Parmesan, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Eier (M)	<b>100 ml</b>	Milch (3,5 % Fett)
<b>3 EL</b>	geriebener Parmesan		Salz
	Pfeffer	<b>2</b>	Tomaten
<b>1 Zweig</b>	Rosmarin (ersatzweise 1 Prise getrocknete Kräuter)	<b>1 Zweig</b>	Thymian (ersatzweise 1 Prise getrocknete Kräuter)
<b>1 TL</b>	Olivenöl	<b>1 TL</b>	Aceto balsamico
<b>2 EL</b>	Butter	<b>4 Scheiben</b>	Weißbrot (z. B. Ciabatta, Toast)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 28 g F, 18 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Eier, Milch und Parmesan in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen. Die Tomatenstücke mit Öl und Essig mischen, die Kräuter hinzufügen.
2. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze erwärmen. Die Brotscheiben nacheinander solange in die Ei-Milch-Mischung legen, bis sie etwas Flüssigkeit aufgenommen haben. Anschließend in der Pfanne auf jeder Seite in 1-2 Min. goldbraun braten, herausnehmen und auf 2 Tellern beiseitestellen.
3. Die Hitze reduzieren und die Tomatenmischung in der Pfanne 1-2 Min. braten, bis sie gerade warm ist. Auf den Broten verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.