Rezept

Panierte Tomatenscheiben

Ein Rezept von Panierte Tomatenscheiben, am 31.05.2025

Zutaten

1	unbehandelte Zitrone
2 TL	Kapern
150 g	saure Sahne
	Pfeffer
50 g	Mehl
100 g	Semmelbrösel
100 g	grüne Oliven ohne Stein
	1/2 Bund Frühlingszwiebeln
	Salz
2	feste Fleischtomaten (ca. 500 g)
2	Eier
4 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, ein Stück Schale dünn abschneiden. Von der Zitrone einige dünne Spalten abschneiden, beiseite legen.

2. Oliven, Zitronenschale und Kapern sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein hacken. Alle diese Zutaten mit der sauren Sahne mischen, salzen und pfeffern.

3. Tomaten waschen und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese salzen und pfeffern.

4. Das Mehl in einen tiefen Teller schütten. Die Eier in einen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die Semmelbrösel ebenfalls in einen Teller geben.

5. Die Tomaten erst in Mehl wenden, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tomaten darin pro Seite in 2-3 Min. knusprig braun braten. Mit Olivencreme und Zitronenspalten servieren.