Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Provenzalische Ofentomaten

Ein Rezept von Provenzalische Ofentomaten, am 14.11.2026

Zutaten

8	Tomaten		Salz
	Pfeffer	**5 EL**	Olivenöl
1	Knoblauchzehe	**5 EL**	Semmelbrösel
1 TL	gehackter Thymian	**2 EL**	gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, längs halbieren, Stielansätze entfernen. Jeweils ein wenig Kerne und Fruchtfleisch dünn herauskratzen (die werden nicht weiter benötigt), die Schnittflächen salzen und pfeffern. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren lassen, es soll möglichst viel Saft austreten und verdampfen.

2. Inzwischen den Backofen auf 190° vorheizen. Knoblauch schälen und winzig klein würfeln. Mit Semmelbröseln, Thymian und Petersilie mischen, leicht salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit wenig Öl auspinseln. Die Tomaten vorsichtig aus der Pfanne heben und mit der Schnittfläche nach oben in die Form setzen. Den Bratensatz und das restliche Öl mit den Semmelbröseln mischen. Die Bröselmasse in den Tomaten verteilen, Tomaten im Ofen (Mitte, Umluft 175°) 20-25 Min. garen. Sie schmecken hervorragend, warm oder lauwarm, zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Fisch.