

## Rezept

# Tomaten- Krake

Ein Rezept von Tomaten- Krake, am 18.12.2025

## Zutaten

**30 g** Heidelbeeren

**1** große Tomate

**1 Scheibe** Vollkornbrot

**3 EL** Frischkäse (40 % Fett i.Tr.)

**1** rote Mini-Paprika

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 9 g F, 9 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

- 1.** Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen, 2 Beeren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit dem Frischkäse auf einem Teller mit einer Gabel vermengen, dabei die Beeren grob zerdrücken.

---

- 2.** Die Tomate waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. 1 Hälfte auf den Frischkäse-Beeren-Mix legen. Mit den beiseitegelegten Beeren am Rand der Tomate die Augen legen.

---

- 3.** Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in feine Streifen schneiden. Je 4 Streifen auf beiden Seiten der Tomatenhälfte als Kraken-Arme anlegen. Die Tomaten-Krake mit dem Brot und dem übrigen Gemüse (Tomate und Paprika) servieren.