

## Rezept

# Tomaten- Krake

Ein Rezept von Tomaten- Krake, am 18.12.2025

## Zutaten

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>30 g</b> Heidelbeeren      | <b>3 EL</b> Frischkäse (40 % Fett i.Tr.) |
| <b>1</b> große Tomate         | <b>1</b> rote Mini-Paprika               |
| <b>1 Scheibe</b> Vollkornbrot |  |

## 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.