Rezept

Tomatenpfanne

Ein Rezept von Tomatenpfanne, am 14.11.2026

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl
	Pfeffer
50 g	körniger Frischkäse
1 TL	gehacktes Basilikum
2	kleine Tomaten
	Salz
	1/2 TL getrockneter Thymian
	Paprikapulver, edelsüß
1	Scheibe Vollkornbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

2. Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Tomaten hineingeben, Knoblauch durch die Presse dazudrücken und die Tomaten bei schwacher Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen.

3. Den Frischkäse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Basilikum verrühren. Auf das Brot streichen und zu den Knoblauch-Tomaten essen.