



Ein Service von:

intervallfasten.org

Tomaten-Blätterteig Galette

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Weil reife Tomaten mit zum Besten zählen, was der Sommer so alles hervorbringt, gibt es ein Verwöhn-Abendessen mit den Nachtschatten-Kugeln. Kombiniert mit knusprigem Blätterteig, Knoblauch und Mozzarella kommen Italien und Dolce Vita auf einen Besuch vorbei.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 750 g Tomaten - am liebsten verschiedene Sorten und Farben z. B. Ochsenherz, Cocktail, etc.• 75 g Mozzarella	Für den nicht fastenden Partner*in: Portion verdoppeln und ein Gläschen italienischen Rotwein dazu servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">● Blätterteig - ca. 275 g aus dem Kühlfach● 2 Zehen Knoblauch● 1 EL Olivenöl● 1 TL Ahorn- oder Agavensirup● Schnittlauch - in Röllchen geschnitten, Menge nach Belieben● 1 ½ TL Salz● 1 TL Pfeffer aus der Mühle - bunter Pfeffer sieht sehr gut auf der Galette aus● Chiliflocken n.B.	<p>Für Vegetarier: geeignet</p>
--	--

Kalorien pro Portion:

kcal

795

Zubereitung:

1. Reife Tomaten - am besten verschiedene Farben und Sorten - in nicht zu dünne Scheiben schneiden (ca. 1,5 cm), kleinere Tomaten vierteln. Mit Salz würzen, beiseite stellen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Tomaten wird dadurch Wasser entzogen und gleichzeitig "garen" sie vor (Mazeration).
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Blätterteig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Damit der Rand besser aufgeht, den Teig ca. 2 cm vom Rand mit einem scharfen Messer einritzen.
4. Knoblauch in sehr feine Scheibe schneiden.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

5. Nun den Blätterteig innerhalb des eingeritzten Rechtecks mit den Tomaten und dem Knoblauch belegen, mit Salz und Sirup würzen. Das Olivenöl auf die gesamte Galette - auch auf den Rand - streichen.
6. Die Galette 30-35 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.
7. Mit Pfeffer aus der Mühle und Chiliflocken würzen, die Schnittlauchröllchen darüber rieseln lassen, den Mozzarella in kleinen gezupften Stückchen auf der Galette verteilen. Buon Appetito!

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.