

Gebratene Tomaten mit Champignons

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g kleine Champignons
- 2 TL Zitronensaft
- 1 (250 g) Fleischtomate
- 1 (30 g) Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL frisch gemahlener Koriander
- 1/4 TL abgeriebene Zitronenschale

Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fleischtomate überbrühen, abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Derweil die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und kurz heiß werden lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronenschale abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unterheben.

Nährwerte pro Portion:

86 kcal, 6 g Eiweiß, 5 g Fett, 0 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Zutaten für eine Variante mit Hähnchenbrust:

- 1 TL Olivenöl
- 2 (je ca. 125 g) Hähnchenbrustfilets

Die Hähnchenbrustfilets waschen und abtupfen. Leicht salzen und pfeffern und in einer Pfanne braten, bis die Filets goldgelb sind.

Nährwerte pro Portion mit Hähnchenbrustfilet:

239 kcal, 42 g Eiweiß, 5 g Fett, 0 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Beide Varianten sind günstig für eine Ernährung im Rahmen von Arthrose, Fettstoffwechselstörungen, Rheuma und Schuppenflechte.

Empfehlenswert bei:

Akne
Arthrose
Fettstoffwechselstörungen
Rheuma

Rosazea
Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Letzter Sendetermin: 07.01.2018
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen