

## Tomatencrossies mit Rucola

### Zutaten

(für 4 Personen)

- 1 kg Flaschentomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Rucola
- 60 g Parmesankäse am Stück
- 5 EL Wasser
- etwas Zitronensaft
- etwas Balsamicoessig, dunkel
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Salz, z. B. Kräuter-Jodsalz für Tomate-Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Ciabatta, 100 g

### Zubereitung

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Auf 4 Tellern kreisförmig anrichten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf die Tomatenscheiben legen. Knoblauchzehen abziehen, ganz fein hacken oder durch eine Presse drücken. Rucola putzen, lange Stiele halbieren, waschen, trocknen und über die Tomaten streuen. Parmesankäse mit einem Parmesanhobel in dünne Scheiben hobeln, darüber verteilen. Wasser in einem Wasserkocher kurz erwärmen, mit Zitronensaft, Essig, gehacktem Knoblauch, Pfeffer und Tomatensalz mischen. Abschmecken und zum Schluss das Olivenöl unterschlagen. Marinade über das Gemüse träufeln. Brot zu den Tomaten reichen und zusammen genießen.



#### Nährwerte pro Portion:

9 g Eiweiß, 11 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 1 Broteinheit (BE), 1,2 Kohlenhydrateinheiten (KE), 10 mg Cholesterin, 305 mg Natrium, 695 mg Kalium, 200 mg Phosphor, 215 kcal, 860 kJ