

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Nicht nur zur Resteverwertung:

Vollkornbrot-Tomaten-Gratin

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 große Tomaten
- 2 P. Mozzarella
- 10 schwarze Oliven
- Kräutersalz und Pfeffer
- Italienische Kräuter-Mischung
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Brotscheiben halbieren, große Scheiben vierteln.

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden.

Die Oliven halbieren.

Eine Auflaufform mit 2 EL Olivenöl einstreichen.

Dann dachziegelartige nacheinander einschichten

- 1) Tomatenscheiben
- 2) Brotscheiben
- 3) Mozzarellascheiben

Noch 3 x wiederholen, mit Tomatenscheiben beenden.

Mit Kräutersalz, Pfeffer und italienischen Kräutern bestreuen.

Die halbierten Oliven auf dem Gratin verteilen.

4 EL Olivenöl darüber träufeln.

Im Herd bei 220 Grad Ober-/Unterhitze 25 Minuten backen.

Sehr fein mit einem Salat von Blattsalaten und Tomaten.

