

Blaubeer-Tomaten-Shooter

Zutaten für 4 Personen:

500 g Tomaten
 1 kleine Chilischote
 2 TL Öl
 4 TL brauner Zucker
 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren,
 ersatzweise aus dem Glas)
 Salz
 50 g frisch geriebener Parmesan
 Koriander zum Garnieren



Zubereitung:

1. Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln. Chilischote putzen, Kernchen entfernen, abspülen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Chili darin bei großer Hitze kurz anschmoren, Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Blaubeeren zugeben und auftauen lassen. Alles im Mixer pürieren. Mit etwas Salz abschmecken.
3. Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen. Parmesan mit einem Esslöffel in kleinen Häufchen hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
4. Den Tomaten-Blaubeer-Shooter in Gläser geben und mit den Parmesanhippen und Koriander garniert anrichten.

Tipp: Der Shooter kann warm oder kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 150 kcal / 631 kJ
 Protein: 5,7 g
 Fett: 7,6 g
 Kohlenhydrate: 14 g

Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
 Abdruck honorarfrei
 Zwei Belegexemplare erbeten

