



GEWICHT
150 g/Stück



DICKE
ca. 5 cm



GRILLIERZEIT
10-14 Minuten

TOMATEN MIT OLIVENPANADE

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

Von **8 Fleischtomaten** einen Deckel wegschneiden. Tomaten in eine Aluschale stellen. **50 g grüne Oliven mit Peperonifüllung** hacken, **1 Knoblauchzehe** pressen. Beides mit **4 EL Paniermehl** und **4 EL Olivenöl** mischen. Mit **Kräutersalz** würzen. Masse auf die Schnittfläche der Tomaten geben, etwas festdrücken. Deckel aufsetzen. Tomaten in der Aluschale grillieren.

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 11 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal