

Tomaten-Sugo mit Schafskäse von Franz Keller



Dieses Gericht mit Tomaten und Schafskäse ist nicht nur im Sommer ein echter Genuss. Es bringt etwas mediterranes Flair in die Küche. Die Pinienkerne verleihen dem Gericht geschmacklich besonderen Pepp, haben aber auch in Bezug auf die Inhaltsstoffe einiges zu bieten. Sie enthalten beispielsweise viele gesunde Fette und können dabei helfen, die Blutfettwerte zu verbessern.



Zutaten für 4 Personen:

Für den eingelegten Basilikum:

- 1 Bund Basilikum
- 1/8 l gutes Olivenöl

Für den Tomaten-Sugo

- 500 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 120 g Feta-Schafskäse
- 100 g Brotwürfel aus altbackenem Weißbrot (Ciabatta o.ä.)
- 20 g Pinienkerne
- Chili-Öl nach Belieben (siehe Gersten-Risotto)
- Pfeffer und Salz nach Belieben

Zubereitung (etwa 20 Minuten, plus 3 Tage ziehen lassen):



Für das eingelegte Basilikum:

Das Basilikum waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. Die Blätter in einen fest verschließbaren Behälter geben und mit dem Olivenöl gut tränken. Gut verschlossen für zwei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen, so dass das Öl das Aroma der Kräuter gut annehmen kann.



Für den Tomaten-Sugo:

Die Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das eingelegte Basilikum hinzufügen und alles zusammen erneut für mindestens einen Tag gut verschlossen in den Kühlschrank geben.



Anrichten:

Die Brotwürfel in einen tiefen Teller geben und den Tomaten-Basilikum-Sugo darübergeben. Den Schafskäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden und auf dem Sugo verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und dem Gericht zufügen.



Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

- Der Tomaten-Sugo nimmt leicht die Gerüche der Umgebung an. Aus diesem Grund ist es wichtig, das Gefäß gut zu verschließen, bevor es in den Kühlschrank gestellt wird.
- Dieses Gericht schmeckt am besten zimmerwarm. Es kann aber auch warm zu Pasta oder ähnlichem serviert werden. Hierfür wird der Sugo im Mixer püriert und anschließend wie eine Tomatensauce verwendet.

[Tomatensugo-mit-Schafskaese---ein-Rezept-von-Franz-Keller-Blog-Wissen-gegen-KrebsHerunterladen](#)
