



# Getrocknete Tomaten in Kräuteröl



Zeit gesamt  
🕒 3h 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Strauchtomaten    | 1000 g |
| Brauner Zucker    | 2 TL   |
| Salz              | 2 TL   |
| Pfeffer, schwarz  |        |
| Thymian, frisch   | 20 g   |
| Basilikum, frisch | 20 g   |
| Rosmarin, frisch  | 20 g   |
| Knoblauchzehen    | 2 St.  |
| Olivenöl          | 500 ml |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Tomaten im Backofen ca. 3 Std. trocknen, bis sie noch etwas weich sind. Kurz auf dem Blech abkühlen lassen, vorsichtig vom Papier lösen und komplett auskühlen lassen.
2. Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen bzw. streifen. Knoblauch schälen und halbieren.
3. In ein sauberes Glas mit Bügel- oder Schraubverschluss Tomaten mit Knoblauch und Kräuter geben. Mit so viel Öl aufgießen, dass alles bedeckt ist. Glas verschließen und Tomaten 2–3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Getrocknete Tomaten in Kräuteröl z. B. als Antipasti abgetropft mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Marinade-Öl nach dem Verzehr der Tomaten für Salatsaucen oder zum Dünsten verwenden. Nach 3 Std. sollten die Tomaten noch etwas Feuchtigkeit enthalten, damit sie beim Einlegen angenehm weich werden. Wer die Tomaten nicht einlegen möchte, lässt sie weitere 1–1,5 Std. im Ofen komplett durchtrocknen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 775 kcal |
| Kohlenhydrate  | 15 g     |
| Eiweiß         | 3 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 81 g     |