

REZEPTE

Naturjoghurt mit Shaved Tomate, Pumpernickel und Basilikum

So lecker geht Regionalität und No Food Waste mit Milch: Als Sneak Peak auf die Berlin Food Week stellen wir euch das erste Rezept von Foodboom-Gründer Hannes Arendholz vor.

HERZHAFT MIT SHAVED TOMATE, PUMPERNICKEL UND BASILIKUM

Du brauchst:

- 400 g Naturjoghurt mit 3,5 % Fettgehalt, idealerweise aus deiner Region
- 100 g Pumpernickel
- 2 gefrorene Strauchtomaten
- 2 Zweige Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Und so geht's:

Pumpernickel mit den Händen zerbröseln. Brösel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken für ca. 5 Minuten rösten. Joghurt auf Schälchen verteilen. Gefrorene Tomaten mit einer Reibe raspeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Tomaten und Pumpernickelbrösel auf dem Joghurt verteilen, Basilikumblätter und Olivenöl darübergerben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Als Toppings eignen sich auch weitere saisonale und regionale Gemüse- und Obstsorten. Um Food Waste zu vermeiden, könnt ihr sie ganz einfach zur späteren Verwendung als Topping einfrieren, wenn in der Küche mal etwas übrig bleibt. Für ein perfektes Frozen Fruit-Ergebnis am besten über Nacht.