



Tomatenpfanne

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tomaten, getrocknet	75 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Olivenöl	3 EL
Cherrytomaten mix	500 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pinienkerne	3 EL

Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten zum Abtropfen in eine Sieb geben. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln ca. 5 Min. weich garen.
2. Inzwischen Cherrytomaten waschen. Getrocknete Tomaten und Cherrytomaten zu den Zwiebeln geben und zugedeckt weitere ca. 5 Min. garen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Tomatenpfanne mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	168 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g	Fette	11 g