

## Mediterrane Würzmischung

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Trocknen im Ofen: ca. 6 Std.  
Ergibt ca. 85 g

80 g **Rosmarinzweige**

60 g **Majoranzweige**

50 g **Thymianzweige**

alles auf 2 mit Backpapier belegten Blechen  
verteilen

**Trocknen:** ca. 6 Std. in der Mitte des auf 50 Grad vorgeheizten Ofens, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Kräuter alle 2 Std. wenden. Getrocknete Kräuter laufend herausnehmen, in eine Schüssel geben. Nadeln bzw. Blättchen abstreifen, im Cutter nicht zu fein hacken.

2½ Esslöffel **Salz**

2 Teelöffel **Pfeffer**, grob gemahlen

begeben, mischen, in ein Glas füllen, gut  
verschliessen

**Passt zu:** Hackbraten, Ofenkartoffeln, Pizza.

**Haltbarkeit:** trocken und dunkel ca. 6 Monate.

**Pro 100 g:** 4 g Fett, 4 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 620 kJ (148 kcal)

### Mediterrane Tomaten (kleines Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen: ca. 10 Min.

4 **Tomaten**, quer halbiert, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 2 Teelöffel **mediterrane Würzmischung**, 4 Esslöffel **Paniermehl** und 2 Esslöffel **Olivenöl** in einer kleinen Schüssel mischen, auf den Tomaten verteilen. Backen: ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Pro Person:** 10 g Fett, 7 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 444 kJ (106 kcal)

