

Knusprige TOMATEN-WEIßBROT- LAIBCHEN

Für 4 Personen

- 600 g Tomaten
- 150 g rote Zwiebeln
- 100 g Weißbrot vom Vortag
- 100 g Semmelbrösel (plus Brösel zum Wenden)
- 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Minze (z. B. Nanaminze), frisch gehackt
- 2 EL Basilikum, frisch gehackt
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Koriandersamen, gemörser
- Salz
- Olivenöl zum Braten

TIPP

Dazu passen Joghurt-Dip und Salat.

1. Die Tomatenhaut auf der Unterseite kreuzweise einschneiden, die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und einige Minuten stehen lassen. Dann die Haut abziehen und die Tomaten klein würfeln.
2. Die Zwiebeln fein hacken. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden.
3. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Aus je 1 gehäuften Esslöffel der Masse kleine Laibchen formen und in Semmelbröseln wenden. Die Laibchen in Olivenöl ausbacken.

