

# Ofentomaten mit Knoblauch



Stockfood /

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

8 - 10	Tomaten
1	Peperoncino
4	Knoblauchzehen
3	Lorbeerblätter
4	Sardelle
1 EL	Kaper
1 - 2 TL	Fenchelsamen
1 - 2 TL	Koriandersamen
1 Prise	Zucker (braun)
6 EL	Olivenöl
	Meersalz
2 EL	Zitronensaft

Dauer: 60 min

Niveau: Einfach

### 1. SCHRITT

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz herausschneiden und mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform setzen.

### 2. SCHRITT

Peperoni abbrausen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Knoblauch andrücken. Lorbeerblätter je in 2–3 Stücke brechen.

### 3. SCHRITT

Für das Gewürzöl Sardellen abtropfen lassen. Kapern trocken tupfen und zusammen mit Sardellen fein hacken. Mit Fenchel- und Koriandersamen, Zucker und Öl in einer Schale vermischen. Das Gewürzöl über die Tomaten träufeln.

### 4. SCHRITT

Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und Peperoni ergänzen und mit etwas Meersalz bestreuen. Ebenso den Zitronensaft darübergerben.

### 5. SCHRITT

Im Ofen ca. 45 Min. weich schmoren. Tomaten zwischendurch mit der Schmorflüssigkeit übergießen. Aus dem Ofen nehmen und abschmecken. Dazu passt frisches Weißbrot.