Betty Bossi

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.

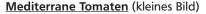
21/2 Esslöffel Salz

2 Teelöffel **Pfeffer,** grob gemahlen beigeben, 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)



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. <u>Backen:</u> 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)





