

Basilikumnockerln auf marinierten Tomaten

Menge für 5 - 6 Portionen

Zutaten:

10 dag	Basilikum
3 – 4 EL	Olivenöl
25 dag	Topfen
0,12 Liter	Naturjoghurt
	Salz, Pfeffer
4 Blatt	Gelatine
0,12 Liter	Schlagobers

Garnitur:

5 Stück	Tomaten
	Olivenöl zum Bestreichen
	Salz, Pfeffer
	Balsamicojus



Zubereitung:

- Basilikumblätter mit Olivenöl und etwas Joghurt fein pürieren.
- Gelatine einweichen, Schlagobers schlagen.
- Basilikum, Topfen, restliches Joghurt und Gewürze vermengen.
- Gelatine zubereiten und unter die Masse rühren.
- Schlagobers vorsichtig unterheben.
- Masse kaltstellen.
- Tomaten in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und würzen – leicht mit Balsamicojus überziehen.
- Nockerln formen und auf die Tomatenscheiben setzen – beliebig garnieren.

Basilikum

Basilikum wird auch „Königskraut“ oder „königliche Heilpflanze“ genannt. Der Name leitet sich vom griechischen Wort „basileus“, der König, ab. Nach Europa kam das Basilikum im 12. Jahrhundert. Basilikum ist reich an Vitamin A und C, Calcium, Kalium, Magnesium und Phosphor. Kurz vor der Blüte im Juni ist der Höchststand an ätherischen Ölen erreicht. Die Inhaltsstoffe (neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Sekundäre Pflanzenstoffe) wirken krampflösend, entzündungshemmend d. h. sie lindern Entzündungen und Gelenkschmerzen, bauen Stress ab, beruhigen den Magen und beeinflussen die Tätigkeit von Leber und Niere positiv. Außerdem werden Blutzucker- und Blutfettwerte stabil gehalten.