

# Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse

**Für 4 Personen**

**Für die Tomaten:**

4 Fleischtomaten	200 g Babyspinat	1 rote Zwiebel
1 EL neutrales Pflanzenöl	1/3 TL Muskatblütenpulver	1/2 TL schwarzer Pfeffer
100 g Kichererbsen (Dose)	2 EL fermentierte Cashewcreme	Salz

**Für die Hirse:**

200 g Hirse	1/2 L Salz	1/2 Bund Blattpetersilie
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher entfernen. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Dann den Spinat dazugeben und ca. 1 Minuter unter Rühren braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit dem Muskatblütenpulver und dem Pfeffer würzen. Die Kichererbsen und die fermentierte Cashewcreme zugeben, umrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Tomaten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der Spinat-Kichererbsenmasse füllen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen. Mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen und auf niedrigster Stufe 5 Minuten zugedeckt köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, 4 schöne Spitzen zur Dekoration beiseite legen und die restliche Petersilie fein hacken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie, das Paprikapulver und 1 EL Olivenöl zur Hirse geben und gut mischen. Die Hirse auf vier Teller geben, jeweils eine Tomate daraufsetzen und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Zusatzrezept für fermentierte Cashew-Creme (500 g):

250 g Cashewmus  
200 ml Brottrunk  
2 EL Hefeflocken  
Salz, schwarzer Pfeffer

Das Cashewmus mit dem Brottrunk pürieren oder mit Hilfe eines Schneebesens verrühren. Die Masse 8-12 Std. (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger gelingt die Creme) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Mit den Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein heiß ausgespültes, trockenes Glas füllen. Die Cashewcreme eignet sich als herzhafter Brotaufstrich und zum Verfeinern von Saucen und Füllungen. Sie hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Nicole Just am 28. September 2015