

Überbackene Tomaten mit Gemüse-Füllung

Für 4 Personen:

8 Tomaten	200 g Langkornreis	2 Zwiebeln
1 Zucchini	1 rote Paprikaschote	½ Bd. Thymian
150 g Semmelbrösel	200 g Käse (gerieben)	5 EL Tomatenmark
2 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer, Salz	

Tomaten waschen, Deckel abschneiden und Fruchtfleisch mit einem Löffel ausheben. Deckel und Fruchtfleisch hacken, würzen, 100 ml Wasser und Tomatenmark zugeben, verrühren. In eine feuerfeste Auflaufform füllen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Zucchini waschen und fein würfeln.

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Zucchini- und Paprika-Würfel hinzugeben und kurz mitdünsten. Topf von der Platte nehmen, abkühlen lassen. Semmelbrösel und die Hälfte des Käses unterheben. Masse würzen, gehackten Thymian hinzugeben und in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomaten in eine feuerfeste Form setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen; 20 - 25 Min. im Backofen bei 175°C backen.

Reis in 1/2 l kochendes Salzwasser geben, aufkochen und dann zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze quellen lassen.

Tomaten aus dem Backofen nehmen und mit Reis auf einem Teller anrichten.

Tipp:

Anstelle der Gemüse-Füllung schmeckt auch eine Hackfleisch- oder Zwiebel-Käse-Füllung.

NN am 06. Dezember 2021