

Mit Spinat und Garnelen gefüllte Tomaten

Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	500 g junger Spinat	6 Garnelen, küchenfertig
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	100 ml Sahne
200 g Manchego	Thymian	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Zunächst von den Tomaten den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomatenfleisch aufbewahren. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Sowohl eine Zwiebel als auch eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein würfeln. Die Garnelen, Zwiebel und Knoblauch und das aufbewahrte Tomatenfleisch in eine Pfanne geben und in heißem Olivenöl anbraten. Die Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Babyspinat hinzugeben und kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die ausgehöhlten Tomaten damit befüllen. Die Tomaten mit geriebenem Manchego bestreuen und bei 200 Grad im Backofen für zehn Minuten überbacken lassen. Anschließend die Tomaten aus dem Ofen nehmen und servierfertig auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. 03. 2012