

Gefüllte Tomaten

Menge: Angaben für 1 Tomate
Als Hauptgericht müssen pro Person zwei Tomaten gerechnet werden

Zutaten: 1 Gemüsetomate
 2 EL gekochter Reis
 1 EL Gemüsemais (Dose)
 TL Schafskäse
 Salz
 Pfeffer
 Petersilie

Zubereitung: Die Tomaten aushöhlen.

Das Tomatenmark und das ausgehöhlte Tomatenfleisch mit dem Reis, dem Mais und dem Schafskäse mischen.

Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz und/oder anderen Gewürzen würzen.

Die Tomaten mit der Reismischung füllen und im vorgeheizten Ofen 10–15min bei 175°C backen.

Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tips: