

Gefüllte Tomaten mit Feta



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Tomaten

- 125 g Reis
- 185 ml Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte
- 1 gelbe Paprikaschote
- 8 Ochsenherztomaten mit Grün
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g TK-Erbsen
- Salz und Pfeffer
- 150 g Feta
- 200 ml Gemüsebrühe

Für die Soße

- 2 Schalotten
- 1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum)
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 EL Butter
- 150 ml Milch
- 200 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 103 kcal
- 3 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde zzgl. 25 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Für die Tomaten Reis mit Wasser in einen ungelochten Dampfgarbehälter geben und bei Dampfgarstufe 100 °C 20-30 Minuten garen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln.
3. Tomaten waschen und den Deckel abschneiden, dabei das Grün stehen lassen. Mit einem Teelöffel die Tomaten vorsichtig aushöhlen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Karotte, Paprika und Erbsen darin unter gelegentlichem Rühren 4 - 5 Minuten dünsten. Den gegarten Reis sowie das Tomateninnere untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze Dampfzugabe Stufe 1 vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einpinseln.
6. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Gemüse-Reis-Mischung füllen und in die Auflaufform setzen. Feta abtropfen lassen und darüber bröseln. Brühe in die Form gießen und Tomaten im heißen Ofen 20 - 25 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomatendeckel aufsetzen und mitgaren.
7. Inzwischen für die Soße Schalotten schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
8. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin andünsten. Kräuter zugeben, kurz mitdünsten, dann Milch zugießen. Frischkäse einrühren und alles mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit der Kräutersoße anrichten, dann servieren.



REISER RÄT

Für die Kräutersoße können Sie statt normalem Frischkäse auch Ziegenfrischkäse verwenden. Rühren Sie dann noch zum Abrunden ½ TL flüssigen Honig dazu.

