GEFÜLLTE TOMATEN – mediterran

geschrieben von Karin Knorr | 10. Februar 2016

Mein Wunsch ist es, Gerichte von euch und euer Business hier auf meinem Blog zu präsentieren. Das eine oder andere Rezept habe ich bereits bekommen und auch schon nachgekocht. Heute gibt es gefüllte Tomaten von meiner Freundin Johanna. Diese sind super schnell zubereitet und schmecken richtig lecker. Johanna ist Perlenkünstlerin und hat mich mit ihren Glitzerperlen verzaubert. Da ist es nur logisch, dass ich auch ihren Schmuck trage. Diesen könnt ihr auch auf meinen Videos bewundern. Und schon geht es los. Man nehme ….

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe), etwas Salz
- 200 g Feta
- 4 Fleischtomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- 3 getrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst Hirse gründlich waschen. Danach mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen, ab da köcheln lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel auskratzen, dies in einer Schüssel aufbewahren. Als Nächstes werden Feta, Kräuter und getrocknete Tomaten klein geschnitten. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den getrockneten Tomaten vermengt. Das Ganze wird mit den Gewürzen abgeschmeckt. Dieses Gemisch nun in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. Aus dem Inneren der Tomate habe ich eine Soße zubereitet – einfach pürieren, mit einem Löffel Schmand oder Käse verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zu den Tomaten in die Form geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 150°C etwa 15 Minuten garen.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Hirsefüllung durch Reis, Gehacktes oder Fisch ersetzen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr