

Mit Quinoa gefüllte Tomaten



Zutaten für 4 Personen

120 g Quinoa
300 ml Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie

120 g Schafskäse oder
Mozzarella

1 EL heller Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

8 Tomaten

Zubereitung

Die Quinoa mit warmem Wasser gründlich abspülen und in der leicht kochenden Gemüsebrühe 20 Minuten garen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze oder auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
Die Petersilie waschen und fein hacken.

Den in Salzlake eingelegten Käse unter fließendem Wasser abwaschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Käse, Knoblauch und die gehackte Petersilie unter die gegarte Quinoa mischen.

Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Innere in eine Auflaufform geben.

Die ausgehöhlten Tomaten mit der Quinoamischung füllen. Die Deckel wieder aufsetzen.

Die gefüllten Tomaten zu dem Tomateninneren in die Auflaufform setzen.

Im Backofen 20 Minuten überbacken.

Angaben pro Portion

Energie 224 kcal

Fett 9,1 g

Kohlenhydrate 23,6 g

Eiweiß 11,0 g

Ballaststoffe 3,9 g

Tipps

Die gefüllten Tomaten sind gute Begleiter zu Steaks, den Grünkernbratlingen oder dem Heilbutt auf Kräutern.

Die Tomaten schmecken auch kalt sehr gut. Mit Kräuterquark serviert, entsteht eine vollwertige Mahlzeit.