

Rezept

Ofentomaten mit Tofu und Zwiebeln

Ein Rezept von Ofentomaten mit Tofu und Zwiebeln, am 23.04.2024

Zutaten

6 Fleischtomaten	Salz
Pfeffer aus der Mühle	3 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl	1 kleine Knoblauchzehe
1 TL getrockneter Thymian	150 g Räuchertofu
75 g geriebener Emmentaler	1 flache Auflaufform

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Fleischtomaten waschen, am Stielende einen Deckel abschneiden und die Früchte mit einem spitzen Messer und einem Esslöffel vorsichtig aushöhlen. Innen salzen und pfeffern.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Thymian hinzufügen und alles ca. 3 Min. sanft garen.
3. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit den gegarten Frühlingszwiebeln und dem Emmentaler mischen. Die Tomaten mit der Tofumischung füllen, in die Form setzen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.