

## Rezept

# Fleischtomaten provençal

Ein Rezept von Fleischtomaten provençal, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>3</b>	Fleischtomaten	<b>1</b>	kleine Knoblauchzehe
<b>1 EL</b>	Rosmarinnadeln	<b>40 g</b>	Semmelbrösel
<b>40 g</b>	frisch geriebener Parmesan		Salz
Pfeffer		<b>3 EL</b>	Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, Tomaten längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne herausholen. Den Knoblauch schälen und mit dem Rosmarin klein hacken. Die Semmelbrösel mit Parmesan, Rosmarin und Knoblauch mischen. Die Tomatenhälften salzen und pfeffern und mit der Käse-Brösel-Masse füllen.
2. Eine Auflaufform mit dem Olivenöl ausstreichen und die Tomaten hineinsetzen. Die Auflaufform in den Ofen schieben und die Tomaten (Mitte) 15 Min. backen.