

Rezept

Gefüllte Ochsenherztomaten

Ein Rezept von Gefüllte Ochsenherztomaten, am 28.06.2026

Zutaten

4 Ochsenherztomaten (à ca. 00 g)	200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
40 g Tomatenmark	200 g Kritharaki-Nudeln (griechische reisförmige Nudeln)
200 ml Tomatensaft	200 - 400 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter schwarzer Pfeffer	150 g Feta
1 kleines Bund glatte Petersilie	½-1 TL Chiliflocken Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen. Einen Deckel abschneiden, das Innere mit einem Löffel herausheben ohne die Außenwand zu verletzen. Auch die inneren Rippen herauslösen sowie die Kerne. Ausgehöhlte Tomaten umgekehrt auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das ausgelöste Fruchtfleisch klein würfeln, feste weiße Teile und Kerne dabei entfernen, die Flüssigkeit auffangen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, den Knoblauch 1 - 2 Min. mitdünsten. Die Tomatenwürfel und das Tomatenmark dazugeben, unter Rühren anrösten.
3. Die Nudeln dazugeben, mit Tomatensaft, Tomatenflüssigkeit und ca. 200 ml Brühe ablöschen. Lorbeer dazugeben. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Falls nötig, noch mehr Brühe dazugeben. Alles unter Rühren offen 2 - 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist und die Nudeln weich sind. Die Lorbeerblätter entfernen.
4. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Feta zerbröckeln und unter die Nudeln mischen. Alles kräftig mit Pfeffer und Chili würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken und untermischen.
5. Die Nudelmischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit einem Löffel fest hineindrücken. Tomatendeckel aufsetzen. Eine ofenfeste Form mit etwas Olivenöl ausstreichen, die Tomaten hineinsetzen. Im heißen Ofen (Mitte) 15 - 20 Min. garen.