

Rezept

# Gefüllte Reis-Tomaten

Ein Rezept von Gefüllte Reis-Tomaten, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>250 ml</b> Gemüsebrühe	<b>2</b> große Tomaten (je 150-200 g)
<b>75 g</b> Langkornreis	<b>1</b> kleine Möhre
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>1</b> Frühlingszwiebel
1/4 Bund Petersilie	Jodsalz
Pfeffer	1/4 TL edelsüßes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Das Innere mit einem Messer lösen und mit einem Teelöffel herausheben. Das Innere zur Brühe geben, die Tomaten mit Deckel beiseitelegen. Den Reis in die kochende Brühe streuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Min. garen.
2. Möhre und Knoblauch schälen. Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Den hellen Teil mit der Möhre und dem Knoblauch sehr fein hacken. Unter den Reis heben und mitgaren.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Unter den Reis mischen. Den Gemüseris mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken. Die Tomaten damit füllen und die Deckel auflegen.
4. Den restlichen Reis in einer Auflaufform verteilen und die Tomaten daraufsetzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. backen. Die gefüllten Tomaten mit dem Reis servieren.