

Rezept

Gefüllte Tomaten mit Knoblauch

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit Knoblauch, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|-----------------------------------|
| 8 Fleischtomaten (à 120 - 150 g) | 4 Scheiben Vollkorntoast |
| 3 Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen |
| 4 EL Öl | 400 g gewürfelte Zucchini |
| 1-2 fein gehackte grüne Chilischoten | 80 g geröstete Pinienkerne |
| 1 Bund gehackte Petersilie | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | Kreuzkümmel |
| Fett für die Form | 125-250 ml Brühe |
| 8 Scheiben Cheddar | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Umgedreht abtropfen lassen, Deckel würfeln. Brot rösten und zerkrümeln. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel im Öl weich schmoren. Knoblauch und Zucchini 2-3 Min. mitschmoren. Brotkrümel, Chilis, Pinienkerne, Petersilie und Tomatenwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. In die Tomaten füllen. Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen, Brühe angießen. Zugedeckt im Ofen 15-20 Min. backen. Kurz vor Ende der Garzeit je 1 Käsescheibe auflegen.