

Rezept

Gefüllte Tomaten mit Pfifferlingen

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit Pfifferlingen, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	125 g Bulgur
250 g Pfifferlinge	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g mittelalter Gouda
8 große Tomaten	6 EL Olivenöl
2 EL Aceto balsamico bianco	2 TL Dijon-Senf
Cayennepfeffer	1 Prise Vollrohrzucker
6 EL gehackte Petersilie	1 kleines Bund Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Bulgur dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Pfifferlinge gründlich putzen und halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Käse grob reiben. Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauslösen und das Fruchtfleisch pürieren.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze mit dem Knoblauch darin anbraten. Restliches Öl in einer Schüssel mit Tomatenpüree, Aceto bianco, Senf, Salz, Cayennepfeffer und Zucker verrühren. 6 EL als Dressing beiseitestellen. Den Bulgur mit Frühlingszwiebelringen, Pilzen, 8 EL gewürztem Tomatenpüree und der Petersilie vermischen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten innen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit der Bulgurmischung füllen. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Das restliche Tomatenpüree seitlich angießen und die gefüllten Tomaten im Backofen (Mitte, Um luft 180°) 12 - 15 Min. überbacken.
5. Den Rucola waschen, trocken schütteln und verlesen, dabei die groben Stiele entfernen. Die Rucolablätter auf Teller verteilen und mit dem beiseitegestellten Dressing beträufeln. Die gefüllten Tomaten auf dem Rucolasalat anrichten.