

Rezept

Gefüllte Tomaten mit Polenta

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit Polenta, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Mandeln	1 EL Rapsöl
80 g Polenta (Maisgrieß)	Salz
6 große Tomaten (ca. 500 g)	Pfeffer
2 EL Pesto (aus dem Glas)	2 EL frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1030 kcal

Zubereitung

1. Die Mandeln im Blitzhacker grob zerkleinern (oder hacken). In einem Topf das Öl erhitzen und die Mandeln darin anrösten, bis sie duften. Polenta, Salz und $\frac{1}{2}$ l Wasser zu den Mandeln geben. Die Polenta aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Tomaten waschen, von jeder einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, innen salzen und pfeffern. Polenta mit Tomatenfleisch und Pesto mischen, in die Tomaten füllen und Parmesan darüberstreuen.
3. Die Tomaten im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. überbacken. Oder in der Mikrowelle zugedeckt bei 800 Watt 10 Min. garen. Sie schmecken auch kalt!