

Rezept

Gefüllte Tomaten mit Sardinen

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit Sardinen, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 4 große oder 8 mittelgroße Tomaten | 1 Dose Sardinen in Öl (nicht mit Sardellen verwechseln, ungefähr 100 g) |
| 2 EL schwarze Oliven | 1 großes Bund Petersilie |
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 4 EL Olivenöl | 4 EL Semmelbrösel |
| 4 EL frisch geriebener Parmesan | 1 EL Zitronensaft |
| 1 TL Zitronenschale | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, von jeder einen Deckel abschneiden. Und zwar so, dass man gut ans Innere der Tomate kommt. Und das wird jetzt mit dem kleinen Löffel rausgeholt. Kerne ablösen, Rest klein schneiden. Tomaten umdrehen und abtropfen lassen.
2. Sardinen abtropfen lassen und zerpflücken. Oliven vom Stein schneiden, klein würfeln. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.
3. Ofen auf 180 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 160 Grad). In einer Pfanne 1 EL Öl warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Tomatenfruchtfleisch und Petersilie untermischen, ohne Deckel bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten einkochen lassen.
4. Oliven und Sardinen untermischen. Pfanne vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen, dann Semmelbrösel, Käse, Zitronensaft und Schale untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles in die Tomaten füllen – Füllung ruhig höher drauf türmen. Tomaten nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Übriges Öl drauf tröpfeln.
5. Tomaten im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ungefähr 30 Minuten backen. Die Bröselmischung soll schön braun werden.