

Rezept

Gefüllte Tomaten mit mediterranen Kräutern

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit mediterranen Kräutern, am 28.06.2026

Zutaten

8 große Tomaten (besonders dekorativ: Ochsenherztomaten)	2 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe	1 große Zwiebel
4 EL Olivenöl	10 schwarze Oliven (ohne Stein)
Salz	120 g Hirse
350 - 400 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
200 g Schafskäse (Feta)	Zucker
6 Stängel Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)	1/2 Bund Petersilie
	2-3 Msp. Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und oben jeweils einen »Deckel« abschneiden, das Tomatenfruchtfleisch herauslösen und klein hacken, dabei den Saft auffangen. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven klein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten. Zucchini dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren 2-3 Min. leicht braun braten. Hirse und Tomatenfleisch samt Saft unter Rühren mitdünsten, salzen und pfeffern. 225 ml Brühe angießen und alles offen bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Vom Herd nehmen und die Hirsemasse kurz abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Tomaten innen mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Schafskäse klein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides mit den Oliven unter die Hirse mischen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Hirsemasse in die Tomaten füllen und die »Deckel« auflegen. Die Tomaten in die Form setzen und mit dem übrigen Öl beträufeln, restliche Brühe angießen (je nach Größe der Form mehr oder weniger). Tomaten im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 50-60 Min. garen. Nach Wunsch mit Joghurt, Tomatensauce, Paprikasauce oder Ziegenkäsecreme servieren.