Rezept

Gefüllte Hirsetomaten

Ein Rezept von Gefüllte Hirsetomaten, am 20.04.2024

Zutaten

8	reife Tomaten
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	Salz
2 Msp.	Chilipulver
300 ml	Gemüsebrühe
70 g	Schafkäse (Feta)
10	schwarze Oliven in Öl
1	Knoblauchzehe
100 g	Hirse
	Pfeffer
	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
	1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und oben einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus dem unteren Teil herauslösen und klein hacken. Oliven in kleine Stücke schneiden, dabei den Stein entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hirse einrühren und anschwitzen. Tomaten- und Olivenstücke zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kreuzkümmel würzen. Ca. 100 ml Brühe zugießen, alles zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Schafkäse in Stücke schneiden. Beides unter die Hirse mischen. Die Hirsemasse in die Tomaten füllen und die Deckel auflegen. Die Tomaten in die Form setzen und die übrige Brühe angießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 50-60 Min. garen.