

Rezept

Gefüllte Ofentomaten

Ein Rezept von Gefüllte Ofentomaten, am 20.06.2024

Zutaten

4 Fleischtomaten	1 Gemüsezwiebel
1 großes Bund Koriandergrün	400 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (M)	2 EL Öl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 27 g F, 23 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und am oberen Ende jeweils ein »Hütchen« abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne aus den Tomaten entfernen. Dann die Tomaten umdrehen und ca. 10 Min. mit der Öffnung nach unten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ebenfalls fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Den Backofen auf 170° vorheizen. Eine Gratinform mit 1 EL Öl bepinseln.
3. Gehackte Zwiebel und Koriander mit dem Hackfleisch und dem Ei sowie etwas Salz und Pfeffer gut vermischen.
4. Die Tomaten vorsichtig mit der Hackfleischmischung füllen und nebeneinander in die Gratinform setzen. 1 EL Öl über die gefüllten Tomaten träufeln und die »Hütchen« aufsetzen.
5. Die gefüllten Tomaten ca. 50 Min. im heißen Ofen (unten) garen. Heiß servieren.