Rezept

Gefüllte Tomaten mit Knoblauch

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit Knoblauch, am 21.05.2025

Zutaten

8	Fleischtomaten (à 120 - 150 g)
3	Zwiebeln
4 EL	Öl
1-2	fein gehackte grüne Chilischoten
1 Bund	gehackte Petersilie
	Pfeffer aus der Mühle
	Fett für die Form
8 Scheiben	Cheddar
4 Scheiben	Vollkorntoast
3	Knoblauchzehen
400 g	gewürfelte Zucchini
80 g	geröstete Pinienkerne
	Salz
	Kreuzkümmel
125-250 ml	Brühe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Umgedreht abtropfen lassen, Deckel würfeln. Brot rösten und zerkrümeln. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

---

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel im Öl weich schmoren. Knoblauch und Zucchini 2-3 Min. mitschmoren. Brotkrümel, Chilis, Pinienkerne, Petersilie und Tomatenwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. In die Tomaten füllen. Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen, Brühe angießen. Zugedeckt im Ofen 15-20 Min. backen. Kurz vor Ende der Garzeit je 1 Käsescheibe auflegen.