

Rezept

Gefüllte Tomaten mit Thunfisch

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit Thunfisch, am 20.04.2024

Zutaten

80 g Jasminreis	4 Fleischtomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie	125 g Mozzarella
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, 185 g)	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
Außerdem	
Auflaufform (20 x 30 cm)	Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 14 g F, 21 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit 120 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. gar köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

2. Inzwischen die Tomaten waschen, an den Stielansatzseiten jeweils Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen, in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch grob zerpfücken.

3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Reis, Tomatenfruchtfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Mozzarella, Thunfisch und Öl mischen, salzen und pfeffern. Die Füllung in die Tomaten verteilen und die Deckel daraufsetzen. Die Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen und im Backofen (Mitte) 20 Min. garen.