Rezept

Gefüllte Tomaten mit mediterranen Kräutern

Ein Rezept von Gefüllte Tomaten mit mediterranen Kräutern, am 28.05.2025

Zutaten

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