

## Rezept

# Tomaten mit Thunfisch-Kapern-Füllung

Ein Rezept von Tomaten mit Thunfisch-Kapern-Füllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Tomaten (à ca. 80 g)	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>100 g</b> Thunfischfilets im eigenen Saft (Dose oder Glas)
<b>100 g</b> Magerquark	<b>1/2 TL</b> abgeriebene Bio-Zitronenschale
<b>2 TL</b> Zitronensaft	<b>1 EL</b> kleine Kapern
<b>1 Zweig</b> Basilikum (oder 1–2 Stängel Petersilie)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und abtrocknen. Jeweils einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Tomaten innen leicht salzen und pfeffern.
2. Den Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Thunfisch mit Quark, Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft cremig pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, ein wenig Wasser hinzufügen.
3. Die Kapern abtropfen lassen und hacken. Das Basilikum trocken abreiben, die Blättchen vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden. Kapern und Basilikum unter die Thunfischmasse rühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.
4. Die Thunfischmasse in die ausgehöhlten Tomaten füllen und die Deckel schräg aufsetzen. Möglichst frisch genießen.