

Rezept

Tomaten und Gurke mit Quinoafüllung

Ein Rezept von Tomaten und Gurke mit Quinoafüllung, am 28.06.2026

Zutaten

3 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Walnusskerne
8 kleine Strauchtomaten	1 Gurke (oder 2 kleine Zucchini, ca. 200 g)
2 EL geschälte Sesamsamen	50 g gekeimter Quinoa
Salz	Pfeffer
1 Prise Pul Biber (oder Physalissalz)	2 EL Zitronensaft
1 Bund Basilikum	1 Frühlingszwiebel
5 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne und Walnusskerne in Wasser ca. 6 Std. (besser 12 Std. über Nacht) einweichen.

2. Tomaten und Gurke waschen. Von den Tomaten an der runden Seite einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Kerne leicht salzen, mit einer Gabel zerdrücken und stehen lassen. Gurke waschen, quer in ca. 4 cm große Stücke schneiden und aushöhlen, dabei einen Boden stehen lassen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch in einen Blitzhacker geben. Die Kerne und Nüsse in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen, ebenfalls in den Blitzhacker geben. Alles mehr »schroten« als fein mixen. Sesamsamen und Quinoa untermischen, mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und 1 EL Zitronensaft würzen. Die Tomatenkerne in einem Sieb über der Füllung abgießen, sodass der ausgetretene Saft hineinläuft. Die Kerne wegwerfen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse damit füllen.

3. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Basilikum und Frühlingszwiebel mit restlichem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und 3 EL Wasser in einen Blender oder Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Dressing mit dem gefüllten Gemüse anrichten.