

Rezept

Vegane gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse

Ein Rezept von Vegane gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE TOMATEN:

- 4** große Tomaten (ca. 700 g; ersatzweise Fleischtomaten)
- 1 EL** neutrales Pflanzenöl zum Braten
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL** fermentierte Cashewcreme (ca. 60 g, siehe Rezept-Tipp unten; ersatzweise Chashewmus)
- 200 g** Babyspinat
- 1** rote oder gelbe Zwiebel
- 1/3 TL** Macis (Muskatblüte, ersatzweise frisch geriebene Muskatnuss)
- 100 g** Kichererbsen (aus der Dose)
- Salz

FÜR DIE HIRSE:

- 200 g** Hirse
- 1/2 Bund** Petersilie
- 1 EL** Olivenöl
- Salz
- 1 TL** geräuchertes Paprikapulver (z. B. Paprika de la Vera)

AUSSERDEM:

- 1** Auflaufform (20 x 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen, Deckel abschneiden und die Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher entfernen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und in ca. 1 Min. unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Macis und 1/2 TL Pfeffer würzen. Kichererbsen und Cashewcreme untermischen und mit Salz würzen. Die Tomaten in die Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der Spinat-Kichererbsen-Masse füllen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
- Inzwischen die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen. Mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 5 Min. köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit dem Paprikapulver und 1 EL Olivenöl zur Hirse geben und gut mischen. Mit Salz abschmecken. Die Hirse auf vier Teller geben, jeweils 1 Tomate daraufsetzen und servieren.