



Februar 2018: Tomaten mit Reisfüllung

Zutaten:

- » 4 Tomaten
- » 100 g Vollkornreis
- » ½ Bund Frühlingszwiebel
- » 1 gelbe Paprika
- » Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Knoblauch, Zwiebel, Basilikum...
- » 1 Dose Tomaten gestückelt
- » 50 g Reibekäse

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die Frühlingszwiebel und Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in heißem Öl kurz anbraten, das Innere der Tomaten dazu geben.

Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker und Knoblauch würzen. Den gekochten Reis zu der Tomatenmischung geben, anschließend gut durchmengen und in die Tomaten füllen.

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Dosentomaten mit den Zwiebeln mischen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und in eine Auflaufform geben.

Die gefüllten Tomaten in die Tomatensauce setzten und mit Käse ca. 15 bis 20 Minuten überbacken.