

# Gourmet-Tipp

## Gefüllte Tomaten

### Zutaten (für 2 Personen):

- **8 mittelgroße, reife Tomaten**
- **ca. 8 gestrichene TL Reis (ca. 100 gr.)**
- **ca. 1/8 L Gemüsebrühe**
- **½ rote Paprikaschote**
- **1 kleine Zucchini**
- **1 kleine Zwiebel**
- **Basilikum, Origano, Pfeffer, Salz, Paprika, 1 Prise Muskat**
- **Parmesan, Pecorino etc. zum überbacken**
- **1 Knoblauchzehe**
- **6-8 EL Olivenöl**

**Von den Tomaten einen „Deckel“ abschneiden und aushöhlen. Pfeffern, salzen und beiseite stellen.**

### Füllung:

**Reise al dente garen, Gemüse klein hacken und unter den Reis mischen. Gewürze nach Geschmack zugeben. Füllung in die ausgehöhlten Tomaten geben.**

### Soße:

**Die Zwiebel fein hacken und in dem Olivenöl andünsten. Das Tomatenmark zugeben und garen. Nach einer Weile mit ca. 1/8 L Gemüsebrühe aufgießen und 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Soße durch ein Sieb in eine Auflaufform streichen. Nach Geschmack würzen, den in Streifen geschnittenen Basilikum und die Knoblauchzehe zugeben.**

**Die gefüllten Tomaten in die Soße setzten, mit dem Käse bestreuen und ca. 20 Min. im Ofen backen (ca. 180 Grad).**

**Dazu passt grüner Salat und frisches Weißbrot.**