

Gefüllte Tomaten (Hackfleisch und Quinoa)

Rezept für 3-6 Personen

1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
1	EL	Olivenöl
1	Stk	Peperoni
500	g	Rindshackfleisch
200	g	Quinoa
150	g	Pelati gewürfelt aus der Dose
1	EL	Tomatenpüree
1	Bund	Basilikum frisch
1	Bund	Petersilie frisch
6	Stk	Tomaten
100	g	Parmesan
		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200° Ober-und Unterhitze vorheizen.
Basilikum und Oregano fein hacken.
Gratinform leicht einfetten.

Quinoa im Salzwasser nach Packungsbeilage kochen. Anschliessend in ein Sieb abschütten und kalt abspülen. Auf die Seite stellen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Peperoni halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch begeben und kurz mitbraten. Dabei mit der Bratschaufel das Hackfleisch zerkleinern. Würzen mit Salz und Pfeffer. Wenn das Fleisch gar ist (ca. 5 Minuten) Quinoa, Pelati-Tomaten und Tomatenpüree begeben. Kurz aufkochen. Zuletzt die frischen Kräuter begeben. Wenn nötig noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den oberen Teil der Tomaten abschneiden. Mit einem Löffel das Innere entfernen. Die Tomaten in die Gratinform stellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel die Füllung in die Tomaten geben. Die restliche Füllung in der Gratinform verteilen. Alles mit Parmesan bestreuen. Den Deckel wieder auf die Tomaten legen.

Im Ofen bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Tipp

Zu diesem Sommergericht passt frischer Blattsalat ausgezeichnet.
Kann auch sehr gut kalt gegessen werden. Leicht und bekömmlich - eine Sommer-Gaumenfreude.

Nährwert pro Portion

Kalorien	381
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiss	27 g
Fett	19 g