

EINKAUFSZETTEL – GEFÜLLTE TOMATEN

- 6 TOMATEN
- 1 ZWIEBEL
- 50 G GETROCKNETE PILZE (Z.B. PFIFFERLINGE)
- ETWAS BUTTER
- 150 G VOLLKORNREIS (GEKOCHT)
- 1 TL HERBAMARE® GEMÜSEBRÜHWÜRFEL*
- 1 TASSE WASSER
- 1-2 EL FRISCHKÄSE
- 1 TL OREGANO
- 150 G GERTEBENER EMMENTALER

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, aushöhlen und zur Seite stellen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln, mit zerbröselten Pilzen und etwas Butter andünsten. Tomatenfleisch, Vollkornreis, Wasser und Gemüsebrühwürfel dazugeben, kurz erhitzen. Frischkäse und Oregano unterrühren und Tomaten damit befüllen. Mit Käse bedecken und bei 220°C im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten garen, bis der Käse schön braun ist.

*GIBT ES IN AUSGEWÄHLTEN NATURKOST- UND REFORMWARENLÄDEN



Gestaltung & Illustration: sabrina-kraemer.de



Inspirationen zum Kochen, Essen und Genießen
www.herbamare.de