



KONSUMENTEN
S C H U T Z

Reste verwerten

Mit Getreide gefüllte Tomaten

Mit Fleisch gefüllte Tomaten sind vielen bekannt. Einfacher und günstiger ist jedoch die Variante mit Getreidefüllung, ein ideales Gericht für die Resteverwertung.



Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit : ca. 20 Minuten

Kochzeit : ca. 15-20 Minuten

Zutaten :

4-8 Tomaten je nach Grösse

1-2 Schalen gekochtes Getreide (Reis, Couscous, Bulgur, Quinoa, Hirse, Gerste etc.)

Gehackte Kräuter (Majoran, Petersilie, Thymian nach Belieben)

80 g Raclettekäse

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

Die Tomaten aushöhlen.

Den Saft und den Inhalt der Tomate mit dem Getreide mischen.

Die gehackten Kräuter und den in kleine Würfel geschnittenen Käse dazugeben und würzen.

Die Tomaten füllen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Während 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190° backen.