

# « SCHNELLE » GEFUELLTE TOMATEN =

## NTOMATES JEMISTES GRIGORES

### EINKAUFLISTE

- 6 – 8 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 2 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano und Dill
- ½ Tasse Reis (Carolina von der Migros®)
- ⅓ Suppenlöffel Salz
- Olivenöl
- wenig fein gehackte rote Pfefferschote

### FAKULTATIV

- Pfeffer, Muskatnuss, Minze, Weinbeeren

### ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten der Tomaten  
Waschen, oben eine Scheibe als Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch pürieren.
2. SCHRITT: Vorbereiten der Füllung  
Den Reis mit dem pürierten Tomatenfruchtfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Dill, Pfefferschote, Oregano und den anderen vorgesehen Gewürze gut mischen, (sowie, wenn gewünscht, die Weinbeeren am Schluss beifügen).
3. SCHRITT: Vorbereiten der Auflaufform  
Grosszügig mit Olivenöl aufpinseln und die ausgehöhlten Tomaten reinlegen, welche vorher mit der zubereiteten Füllung gefüllt worden sind. Tomatendeckel darauflegen und grosszügig mit Olivenöl bestreichen, sowie Salz draufgeben. Mit einer Alufolie abdecken.
4. SCHRITT: Kochen im Ofen  
Die Auflaufform in den auf 170°C vorgeheizten Backofen schieben und 1 - 1½ h garen lassen (2 – 3 Mal die Tomatendeckel mit Olivenöl bestreichen und salzen). Erst am Schluss die Alufolie wegnehmen!

Vor dem Servieren bei ausgeschaltetem Backofen das Gericht noch einige Minuten ziehen lassen!