

# GEFUELLTE TOMATEN = NTOMATES JEMISTES

## EINKAUFLISTE

- 6 – 8 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 2 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano und Dill
- ½ Tasse Reis (Carolina von der Migros®)
- 1½ - 2 Tassen Wasser, ev. Weisswein
- ⅓ Suppenlöffel Salz
- Olivenöl

## FAKULTATIV

- Pfeffer, Muskatnuss, Minze, Weinbeeren
- 50 g gehacktes Rindfleisch

## 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, Salz und Wasser knapp weichkochen. Dill, Oregano und die anderen vorgesehen Gewürze, sowie die Weinbeeren am Schluss beifügen.  
In einer Pfanne in Olivenöl die Zwiebeln, sowie den gepressten Knoblauch und ev. das gehackte Rindfleisch anbraten. Dem Reis zufügen und alles gut mischen.
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.
4. SCHRITT: Kochen im Ofen  
Die Auflaufform in den auf 150°C vorgeheizten Backofen schieben und 1 - 1½ h garen lassen (2 – 3 Mal die Tomatendeckel mit Olivenöl bestreichen und salzen).

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