Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Reis

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Kalb
6	grosse Fleischtomaten
2.5 dl	Sauce aus den ausgehöhlten Tomaten (siehe Zubereitung)
150 g	Langkornreis
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Basilikum
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0.5 TL	gemahlener Koriander
2 EL	Tomatenpüree
50 g	geriebener Sbrinz
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

389	kcal
34 g	Eiweiss
37 g	Kohlenhydrate
11 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

Zubereitung

1. Von den gewaschenen Tomaten auf der Oberseite einen Deckel abschneiden und beiseitestellen. Tomaten aushöhlen, herausgelöstes Fruchtfleisch samt Saft in eine Schüssel geben und fein pürieren. Sauce abmessen, mit dem Reis mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Rest der Sauce in eine Pfanne geben.

2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C). Frühlingszwiebel und Knoblauch rüsten und hacken. Basilikum ebenfalls hacken. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Tomatenpüree, Sbrinz sowie Hackfleisch zum Reis geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Tomaten füllen, Deckel aufsetzen und auf ein Blech stellen.

3 Die gefüllten Tomaten auf der mittleren Rille 45 Minuten backen. Die Tomatensauce in der Pfanne aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Tomaten servieren.

Tipp
Die Tomaten lassen sich gut vorbereiten, sodass man sie nur noch zum Backen in den Ofen schieben muss.