


Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Reis



Der feine Unterschied.

 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.