

# Gefüllte Tomaten

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

2 Zweig Basilikum, gross  
3 Esslöffel Rahm  
400 g Rindfleisch, gehackt  
8 Stück Tomaten, gross  
1 Stück Zucchini, klein, ca. 125 g  
Salz, Pfeffer, aus der Mühle  
40 g Gruyère

## Info

Pro Portion

26 g Eiweiss  
15 g Fett  
10 g Kohlenhydrate  
283 kKalorien  
1185 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Von jeder Tomate einen Deckel wegschneiden. Mit einem scharfkantigen Löffel oder Kugelausstecher die Kerne sowie einen Teil des Tomatenfleisches herauskratzen. Das Tomateninnere mit Salz und Pfeffer ausstreuen. Die Tomaten mit der Höhlung nach unten auf Küchenpapier stellen und abtropfen lassen.

2 Die Zucchini waschen und ungeschält an der Röstiraffel reiben. Leicht salzen. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Den Käse fein reiben. Alle diese Zutaten mit dem Hackfleisch und dem Rahm in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

3 Die Tomaten in eine gut ausgebutterte Gratinform setzen. Bergartig mit der Hackfleischmischung füllen. Nach Belieben die abgeschnittenen Tomatendeckel aufsetzen.

4 Die Tomaten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 30 Minuten backen.

Als Beilage passen Reis oder Teigwaren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, evtl. Zucchini weglassen und durch 1 kleine, entkernte und gewürfelte Tomate ersetzen.