



Gefüllte Tomaten

mit Blumenkohlreis & Ei



Zutaten für 2 Personen:

Füllung

100 g Kichererbsen
1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 TL Kraftwürze indisch
3 Eier
80 g geriebener Gouda
1 Mozzarella
Pfeffer
Salz

Die Tomaten waschen und vom oberen Teil einen Deckel abschneiden, um dann das Innere der Tomaten mit einem Löffel herauszulösen.

Den Blumenkohl von seinen Blättern befreien, waschen und in Röschen zerteilen. Die Röschen in einen Mixer geben und klein hacken, so wird hieraus der Blumenkohlreis. Den Blumenkohl in einer Pfanne mit der Kraftwürze, gehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer anbraten.

Die Kichererbsen, den gewürfelten Mozzarella und den geriebenen Käse in eine Schale geben und den leicht abgekühlten Blumenkohlreis untermischen. Die Tomaten mit dieser Mischung füllen und oben eine leichte Mulde eindrücken. In diese das Ei schlagen und ein bisschen Käse und Pesto darüber geben.

Außerdem

3 Ochsenherz-Tomaten
1 Baguette
Pesto alla Genovese
Olivenöl für die Form
frisches Basilikum

Eine Form mit Olivenöl einstreichen, die Tomaten hineinsetzen und in den Ofen heißen geben. Die Deckel der Tomaten dabei auf das Blech neben die Form legen, um sie mit garen zu lassen. Die Tomaten 30 Min bei 200 °C Ober-/ Unterhitze backen.

In der Zwischenzeit das Baguette in Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Pesto bestreichen, auf ein Backgitter legen und die letzten 10 Min knusprig mit backen lassen.

Beides herausnehmen, die Tomaten mit frischem Basilikum garnieren und mit dem knusprigen Baguette servieren.