



Gefüllte Tomaten mit Quinoa

Zutaten (für vier Portionen):

Füllung

4-6 große Fleischtomaten
180 g Quinoa
1 mittelgroße Zucchini
60 g getrocknete Datteln
150 g Feta
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie
1-2 EL natives Olivenöl
1-2 EL grob gehackte, geröstete Haselnüsse
Salz, Pfeffer

Feta-Creme

100 g Feta
100 g Frischkäse
50 g grob gehackte, geröstete Haselnüsse
1 Bund frisches Basilikum
70 ml mildes Olivenöl
Salz

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Quinoa nach Packungsanleitung kochen, abgießen und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen, entstrunken und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen. Fein würfeln und beiseitelegen. Die Zucchini ebenfalls fein würfeln, leicht salzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen, dann überschüssiges Wasser ausdrücken.

Minze und Petersilie grob hacken, Datteln fein schneiden, den Feta zerbröseln. In einer großen Schüssel Quinoa, Zucchini, Tomatenwürfel, Datteln, Kräuter, Feta, ein bis zwei Esslöffel Olivenöl und ein bis zwei Esslöffel gehackte Haselnüsse gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform setzen.

Für die Feta-Creme zunächst ein Basilikumöl herstellen. Dafür Basilikumblätter mit dem Olivenöl und einer Prise Salz fein pürieren. Dann Feta und Frischkäse cremig aufschlagen, das Basilikumöl unterrühren.

Die gefüllten Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 20–25 Minuten backen, bis sie weich, aber noch in Form sind. Zum Servieren etwas Feta-Creme als Bett auf Tellern verstreichen, die gebackenen Tomaten daraufsetzen und mit den restlichen gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

790 kcal – 50 g Fett – 30 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.



Tomaten Tatar mit Burrata

Zutaten (für vier Portionen):

Tomaten Tatar

1 kg Tomaten
2-3 Schalotten
2 EL Kapern
1 Bund Basilikum
1 Limette, unbehandelt
3-4 EL natives Olivenöl
1 TL heller Essig
Salz, Pfeffer
1-2 Burrata
1 Ciabatta

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Wartezeit):

Die Tomaten am Strunk kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel in ein sauberes Tuch geben und vorsichtig ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Die Schalotten sehr fein würfeln. Die Kapern gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomatenwürfel, Schalotten, Kapern und Basilikum in eine Schüssel geben. Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Das Tatar mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Die Burrata vorsichtig abtropfen lassen und grob vierteln. Das Tomaten-Tatar mit einem Löffel auf Tellern anrichten, Burrata daraufsetzen. Mit Basilikumblättern und etwas Olivenöl garnieren.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden, leicht mit Olivenöl beträufeln, rösten und zum Tomaten-Tatar reichen.

Nährwerte pro Portion:

535 kcal – 30 g Fett – 15 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.