

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gefüllte Tomaten

90 g Netto Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Thymian
30 g ungeh. Pflanzenmargarine
100 g Buchweizenkörner
200 cm³ Gemüsebrühe

Petersilie
150 g Gouda, a. Stück

Pfeffer, schwarz
4 Fleischtomaten

3 Bund Frühlingszwiebeln
220 g Netto Tomaten, gewürfelt

Pfeffer, weiß
50 cm³ Gemüsebrühe

Basilikumblättchen
Gesamt: 1400 kcal : 4 = 350 kcal

würfeln,
fein hacken, mit
in
andünsten,
unterrühren, mit
auffüllen und zugedeckt 15 Min.
b. milder Hitze garen, dann
abkühlen lassen.
fein schneiden, von
4 Scheiben abschneiden, den
Rest fein reiben. Petersilie und
geriebenen Käse unter den
abgekühlten Buchweizen
mischen, mit
abschmecken. Von
einen Deckel abschneiden,
die Tomaten aushöhlen, das
Ausgehöhlte zerkleinern.
Die Buchweizenmischung in
die Tomaten füllen, je 1 Käse-
scheibe darauflegen u. d.
Deckel aufsetzen.
schräg in Scheiben schneiden
und das Ausgehöhlte z. restl.
Buchweizenm. geben, mit
würzen und
angießen, Masse in eine
Auflaufform füllen, d. gefüllten
Tomaten daraufsetzen, im
Backofen überbacken, mit
garniert, servieren.