



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-thueringen.de

mit Gemüse aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + schützt Zellmembranen dank Lycopin
- + enthält Antioxidanzien schützt vor Krebser-,
krankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Katarakten

Unser Tipp: Tomaten nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur lagern, da sie sonst an Aroma verlieren

Tomaten – was steckt drin?



Ofen-Tomaten mit Schafskäsefüllung

Zutaten für 4 Portionen:

8 reife Tomaten, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, 200g Schafskäse, 2 EL Semmelmehl, 2 EL Olivenöl, 2 Stiele Thymian, 2 Stiele Oregano, 1 kleines Bund Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Von den Tomaten wird jeweils ein Deckel abgeschnitten. Mit einem Teelöffel alle Tomaten vorsichtig aushöhlen. Von innen mit etwas Salz und Pfeffer ausreiben. Die geschälte Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und mit den gut zerdrückten und zerriebenen Knoblauchzehen vermischen. Die abgezupften Blättchen von Thymian und Oregano werden gemeinsam mit der gewaschenen und von den dicken Stielen befreiten Petersilie mit einem scharfen Messer fein gehackt. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Nun die aufgeschlagenen Eier und die Semmelbrösel zugeben und alle Zutaten gut miteinander zu einer Creme vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Nun die Creme gleichmäßig in die Tomaten füllen, jeweils einen Deckel aufsetzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit dem restlichen Öl wird eine feuerfeste Form ausgefettet und die gefüllten Tomaten werden hineingesetzt. Die Tomaten bei 180°C in den vorgeheizten Ofen geben und 25–30 Minuten backen. Dazu schmecken Pellkartöfelchen, ofenwarmes Baguettebrot oder Chiabatta sehr gut.