



Gefüllte Fleischtomaten

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 feste große Tomaten
- 80g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 125g Mozzarella
- 20g Semmelbrösel
- 10g Rapsöl
- 100g Blattspinat (frisch o. tiefgefroren)
- 30g Margarine

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
4. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit den Semmelbröseln vermischen.
5. Rapsöl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.
6. Blattspinat dazugeben und mitdünsten.
7. Eine feuerfeste Form mit Margarine ausfetten.
8. Nun den Spinat in die Tomaten füllen und anschließend die Mozzarella-füllung hinein geben. Tomatendeckel darauf legen, Tomaten in die Form geben und im Backofen bei 180 Grad 15- 20 Minuten backen.

Beilagen:

Naturreis und Salat