

Gefüllte Tomaten



Zubereitung

Zutaten Gefüllte Tomate

- 4 BIO Ochsenherz-Tomaten
- 2 EL Schweizer Rapsöl
- ¼ BIO Zwiebel
- 1 BIO Knoblauchzehe
- 30 g Oliven schwarz, entsteint
- 30 g Kapern
- 70 g Panko-Paniermehl
- je ¼ Bund Peterli, Thymian, Minze und Oregano
- 30 g Parmesan, gerieben
- 40 g Mascarpone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Gefüllte Tomate

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Oliven, Kapern und Kräuter fein hacken. Das Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch leicht anrösten. Oliven, Kapern und Kräuter dazugeben und mitdünsten. Das Pankomehl beifügen und leicht anrösten. Öfters umrühren, bis es schön goldbraun ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann den geriebenen Parmesan und die Mascarpone untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Tomaten, das einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Die Tomaten aushöhlen (das Innere kann man für eine Tomatensuppe oder -sauce verwenden) und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Tomaten mit der Oliven-Kapern-Füllung füllen. Den Deckel wieder auflegen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 10–15 Minuten backen.