# Gefüllte Tomaten aus der Mikrowelle

Wenn es mal schnell gehen muss, ist das Rezept für gefüllte Tomaten aus der Mikrowelle genau das Richtige, um einen lecker-leichten Snack für zwischendurch zuzubereiten.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 20 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 5 Stk. | Fleischtomaten |
| 220 g | Schafskäse |
| 0.5 Bündel | Schnittlauch |
| 160 g | Oliven (entsteinte und in Öl eingelgt) |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |

## Zubereitung

1. Für gefüllte Tomaten aus der Mikrowelle zuerst die Tomaten waschen und einen Deckel mit dem Stielansatz abschneiden. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und klein würfeln.

2. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden. Oliven und Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel, Schafskäse, Oliven und Schnittlauch vermengen, salzen und pfeffern.

3. Die ausgehöhlten Tomaten innen mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und in eine Auflaufform stellen. Mit der Käse-Mischung füllen und den Tomatendeckel wieder obenauf setzen.

4. Tomaten in der Mikrowelle zugedeckt bei 600 Watt ca. 4-6 Minuten garen lassen. Herausnehmen und sofort servieren.

## Tipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann gefüllte Tomaten anstatt in der Mikrowelle auch im Backofen garen lassen.