Tomaten gefüllt mit Reis

Die gefüllten Tomaten mit Reis werden ohne Fleisch zubereitet und sind auch für Vegetarier geeignet. Ein Rezept für ein leicht bekömmliches Sommergericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

50 g	Naturreis
4 Stk.	Tomaten (groß)
1 Stk.	Chilischote
125 g	Frischkäse (körnig)
1 TL	Pinienkerne
1 TL	Balsamicoessig
2 TL	Petersilie (fein gehackt)
2 TL	Basilikum (fein geschnitten)
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Tomaten gefüllt mit Reis** zuerst den Naturreis laut Packungsanweisung gar kochen.

2. Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Schote in feine Stücke schneiden.

3. Den körnigen Frischkäse mit Balsamicoessig, Tomatenwürfeln, Kräutern, Chili und Naturreis vermengen. Mit Pfeffer würzen.

4. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, und unter den Reis heben.

5. Die ausgehöhlten Tomaten damit füllen. Tomaten auf Teller anrichten, und den restlichen

Reis dazu servieren.

Tipp