Tomaten mit Reis

Die Tomaten mit Reis gefüllt sind eine schmackhafte Köstlichkeit. Dieses vegetarische mediterrane Rezept wird dich begeistern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

150 g	Risottoreis
4 Stk.	Fleischtomaten (groß)
3 EL	Olivenöl
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Handvoll	Blattpetersilie
1 Handvoll	Basilikum
20 g	Kapern
2 Stk.	Sardellenfilets
4 EL	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Für die **Tomaten mit Reis** zuerst den Reis in reichlich Salzwasser 10 Minuten vorkochen und abtropfen lassen.

2. Von jeder Tomate einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel das Fleisch herauskratzen. Durch ein Sieb streichen, 4 Esslöffel Olivenöl unterrühren und mit dem Reis vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Kapern und abgespülte Sardellen hacken, mit Parmesan unter den Reis rühren und nochmals abschmecken.

4. Die Tomaten in eine eingeölte Form setzten mit Reis füllen und die Deckel aufsetzen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C zirka 25 Minuten backen.

Tipp