

GEFÜLLTE TOMATEN

mit Hackfleisch

- 400 g Hackfleisch
- 4 grosse Fleischtomaten
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Büschel Petersilie
- 1 El Bratbutter
- **Fleischgewürz**
- 1 Ei
- 2 El Paniermehl
- 50 g geriebener Käse (Sbrinz oder Parmesan)
- 50 g Butterflöckchen



-
- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseite legen. Tomaten mit einem Kaffeelöffel aushöhlen und in eine gebutterte, feuerfeste Gratinform setzen, leicht salzen. Das herausgelöste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
 - Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
 - Hackfleisch in der heissen Bratbutter gut anbraten und würzen.
 - Tomatenwürfel, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und mitdünsten, abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.
 - Das verklopfte Ei und das Paniermehl zur Fleisch-Gemüsemasse geben und gut verrühren.
 - Die Masse in die vorbereiteten Tomaten füllen, etwas andrücken und mit Käse und Butterflöckchen bestreuen. Deckel der Tomaten aufsetzen.
 - Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

Dazu passen

Pilaw-Reis oder Risotto

Hinweis

Zum Füllen geeignet sind auch Zucchini, Kohlrabi und Zwiebeln.

FLEISCHGEWÜRZ

auf Vorrat

- 200 g Salz
- 25 g Paprikapulver
- 5 g Pfeffer
- 20 g Knoblauchpulver
- 10 g Rosmarinpulver
- 10 g getrockneter Thymian
- 10 g getrockneter Oregano



-
- Alle Zutaten mischen.
 - in ein Glas abfüllen und verschliessen.
 - Trocken lagern.