

Jacqueline Amirfallah Gefüllte Tomate

Mittwoch, 8. September 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

4	Fleischtomaten
2	rote Zwiebeln
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
200 g	Sahne
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Zimt, gemahlen
150 g	Maisgrieß (Polenta)
500 g	Blattspinat
100 g	Pistazien (oder z.B. andere gereifte Hartkäse, z.B. alter Gouda, alter Bergkäse)
2 EL	Butter
1	Knoblauchzehe



Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen, direkt in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen.
2. Von den abgezogenen Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.
3. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einen Mixbecher geben und kurz pürieren.
4. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian abrausen und trocken schütteln.
5. In einem breiten Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Tomateninnere dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt abschmecken.
6. Den Maisgrieß einrühren, die Thymianzweige zugeben und bei kleiner Hitze den Grieß ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.
7. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
8. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Pistazien grob hacken, den Parmesan reiben.
10. Pistazien, Parmesan und Butter unter den gequollenen Grieß rühren, Thymianzweige entfernen.
11. Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Die Grießmasse einfüllen.

12. Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
13. Knoblauch schälen und andrücken.
14. In einer Pfanne übriges Olivenöl erhitzen. Spinat und Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.
15. Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen.
16. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Spinat auf den gefüllten Tomaten verteilen, Tomatendeckel aufsetzen.
17. Etwas vom restlichen Polentagrieß auf den Teller geben und die Tomaten daraufsetzen, sonst sind sie sicher auf den Tellern fixiert.

**Pro Portion: 790 kcal / 3300 kJ
41 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 60 g Fett**