

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 25.07.2023

Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Lauch

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Tomaten

1 Stange Lauch, jung
 1 Knoblauchzehe
 1 Bund Petersilie
 1 Brötchen, vom Vortag
 oder Semmelbrösel, ca. 3 EL
 1 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
 8 Tomaten, groß
 200 g Hackfleisch, vom Schwein
 200 g Wurstbrät, fein
 1 Ei (Größe M)
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für Reis und Soße

1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Gemüsebrühe, ca.
 1 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 2 EL Rosinen
 2 EL Pinienkerne alternativ Mandeln oder
 Haselnusskerne
 200 g Jasminreis
 1 EL Butterflöckchen



Zubereitung

1. **Für die Tomaten** Lauch putzen, abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Brötchen kleinschneiden und in warmem Wasser einweichen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Knoblauch darin kurz andünsten. Etwa 1-2 EL Wasser zugeben und den Lauch weich garen, bei niedriger Hitze. Anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Tomaten abbrausen und trockenreiben. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und beiseite stellen.
4. Brötchenstücke aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Brät, Ei, Petersilie (etwa zwei Drittel) und Lauch-Knoblauch-Mix zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die ausgehöhlten Tomaten leicht salzen und mit der Hackmasse füllen.
6. **Für Reis und Soße** Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Tomatenfruchtfleisch in einen Messbecher geben. Mit Brühe auffüllen und pürieren.
7. Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten.
8. Die Tomatenbrühe zugeben und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Eine große Auflaufform einfetten (Reis braucht Platz). Pinienkerne und Rosinen hacken.
10. Reis kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit den Rosinen und Pinienkernen in der Auflaufform verteilen.
11. Gefüllte Tomaten daraufsetzen. Brühe angießen. Im Backofen bei 160-180 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten garen. Nach 20 Minuten Butterflöckchen auf die Tomaten setzen und weitergaren.
12. Zum Schluss die Tomaten 5 Minuten übergrillen.
13. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Mit der übrigen Petersilie bestreuen und servieren.