

The logo for BioGourmet, featuring the brand name in a white serif font inside a dark oval with a gold border. The background of the entire page is a close-up photograph of a stuffed tomato, showing its golden-brown filling and the green stem and leaves.

Zutaten für 5 Stück
5 große Fleischtomaten
80g BioGourmet Goldhirse
40g Feta
5 getrocknete Tomaten in Öl
5 grüne Oliven, entsteint
Etwas Olivenkraut, etwas Basilikum
Salz, Pfeffer

Für die Salsa Verde
2 Handvoll Rucola
2 EL in der Pfanne geröstete Pinienkerne
2 EL BioGourmet Koronias Olivenöl
2 TL BioGourmet Zitronensaft
Eine kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Mit Goldhirse gefüllte Tomaten

Zur Sommerzeit könnten wir die Tomate ständig und in jeder Variante genießen. In diesem Rezept wird sie mit Goldhirse, Feta und Oliven gefüllt und an einer Rucola Salsa Verde serviert.

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Hirse nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Tomaten waschen und einen „Deckel“ abschneiden. Vom Inneren der Tomaten den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch herausholen, hacken und beiseite stellen. Die getrockneten Tomaten, Oliven und Feta fein würfeln und unter die Hirse mischen. Die gehackten Tomaten hinzufügen. Die Kräuter hacken und untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hirsefüllung in die ausgehöhlten Tomaten geben, den Deckel auflegen und die Tomaten in eine ofenfeste Form geben. Im Ofen für 30 Minuten backen. Inzwischen die Salsa Verde zubereiten. Dafür den Rucola waschen, den Knoblauch schälen und zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren. Je nach Konsistenz kann noch ein Schluck Wasser zugegeben werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Tomaten zusammen mit der Salsa Verde servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte