

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gefüllte Tomaten (m. Amaranth)

90 g Netto Zwiebeln	würfeln,
2 Knoblauchzehen	fein hacken, mit
Thymian	in
30 g ungeh. Pflanzenmargarine	andünsten,
100 g Amaranth	unterrühren, mit
200 cm ³ Gemüsebrühe	auffüllen und zugedeckt 20 Min. b. milder Hitze garen, dann abkühlen lassen.
Petersilie	fein schneiden, von
150 g Gouda, a. Stück	4 Scheiben abschneiden, den Rest fein reiben. Petersilie und geriebenen Käse unter den abgekühlten Amaranth mischen, mit
Pfeffer, schwarz	abschmecken. Von
4 Fleischtomaten	einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen, das Ausgehöhlte zerkleinern. Die Amaranthmischung in die Tomaten füllen, je 1 Käse- scheibe darauflegen u. d. Deckel aufsetzen.
3 Bund Frühlingszwiebeln	schräg in Scheiben schneiden
220 g Netto Tomaten, gewürfelt	und das Ausgehöhlte z. restl. Amaranthm. geben, mit
Pfeffer, weiß	würzen und
50 cm ³ Gemüsebrühe	angießen, Masse in eine Auflaufform füllen, d. gefüllten Tomaten daraufsetzen, im Backofen überbacken, mit
Basilikumblättchen	garniert, servieren.
Gesamt: 1428 kcal : 4 = 357 kcal	