Gefüllte Tomaten mit Spinat

Vegetarisch » Tomaten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Fleischtomate(n)
» 40g Schalotte(n)
» 30g Pinienkerne
» 2EL Öl
» 400g Blattspinat
» Salz & Pfeffer
» 150g Greyerzer
» 1 Fix für Sauce Hollandaise
» 50g Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden und fein würfeln. Tomaten aushöhlen. Schalotten fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl erhitzen und Schalotten darin andünsten. Spinat waschen, tropfnass zufügen, zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel zufügen, kurz mitdünsten. Pinienkerne zugeben.

2. Tomaten in eine leicht gefettete Auflaufform geben, mit der Spinatmasse füllen. Käse fein reiben. 1/8l Wasser in einem Topf erhitzen. Soßenpulver mit dem Schneebesen einrühren, unter Rühren aufkochen lassen. Butter in Stückchen und 50g Käse nach und nach unterrühren.

3. Soße über die Füllung der Tomaten geben und mit restlichem geriebenem Käse bestreuen. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei175°C 20-25min backen.

Nährwerte:430kcal/E19g/F34g/KH11g pro Portion

angelegt am: 04.09.2002 Rezept-Nr: 114

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke