Gefüllte Tomaten mit Eiersalat

Vegetarisch » Tomaten-Gerichte

Zutaten (8 Stück)

» 8 Fleischtomate(n)
» 2 Ei(er)
» 100g Brokkoli
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Bd. Petersilie
» 100g Salatmayonnaise
» 2E Milch

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch herausschaben. Eier in ca. 10min hart kochen. Kalt abschrecken, schälen und in Würfel schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen und ca. 5min in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Petersilie fein hacken. Mayonnaise und Milch glatt verrühren. Brokkoli, gehackte Eier und Petersilie unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Masse in die Tomaten füllen und anrichten.

Nährwerte: 90kcal/E3g/F6g/KH4g pro Portion

angelegt am: 13.10.2002 Rezept-Nr: 191

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