2A

Gefüllte Tomate aus dem Ofen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Reis im Beutel ca. 15 Minuten in reichlich Wasser kochen. Das Hackfleisch in einer nicht eingefetteten Pfanne krümelig braten. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und andünsten. Dann Champignons und Tomatenmark hinzufügen und mitbraten. Den Reis abgießen und in die Pfanne geben. Mit Kreuzkümmel, roter Chili und evtl. Salz würzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Tomaten mit der Füllung befüllen. Ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Übrig gebliebene Füllung separat servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40 g Rindertatar
- [ ] 150 g Tomate, ausgehöhlt
- [ ] 50 g Champignons in Scheiben
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Tomatenmark
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- [ ] 1 rote Chili, Kerne entfernt und fein gewürfelt
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**393 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**42 g**