



2A

Fleisch

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