



Gefüllte Tomaten mit Gemüsereis



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Zimt	1 TL
Rosinen	30 g
Strauchtomaten	8 St.
Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Pinienkerne	3 EL
Butter	2 EL
Rohrzucker	1 EL
saure Sahne	200 g
Pfeffer, schwarz	
Joghurt, natur	1 EL
Orangensaft	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Auflaufform, grobe Reibe

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser, Zimt und Rosinen zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. weich garen.
2. Tomaten waschen, jeweils einen ca. 1 cm hohen Deckel abschneiden und Tomaten aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Tomatendeckel würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. In einer Pfanne Pinienkerne auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. fettfrei rösten.
3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Karotten darin ca. 3 Min. braten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Gemüse im Topf mit Reis, gewürfelter Tomate, Pinienkernen und 60 g saurer Sahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tomaten mit dem Gemüsereis füllen. Übrigen Reis in eine gefettete Auflaufform geben, Tomaten darauf setzen. Im Backofen ca. 25 Min. backen.
5. Inzwischen in einer Schüssel übrige saure Sahne, Joghurt und Orangensaft verrühren, mit Salz abschmecken. Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 574 kcal

Kohlenhydrate 87 g

Eiweiß 11 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 21 g
