



# Ofentomaten mit Hackfleisch-Bohnen-Füllung

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	12 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kidneybohnen	200 g
Rapsöl	1 EL
Schweinehackfleisch	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 EL
Thymian, gerebelt	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm dicken Rand stehen lassen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Hackfleisch zugeben und ca. 5 Min. krümelig braten. Tomatenfruchtfleisch in den Topf geben und nochmals ca. 4 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Bohnen unterheben.
3. Ausgehölte Tomaten in eine Auflaufform stellen und mit Hackfleisch füllen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Nach 10 Min. die Tomatendeckel daraufsetzen. Ofentomaten mit Hackfleisch-Bohnen-Füllung auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen ein [Zucchini-Feta-Salat mit Cherry-Tomaten und knusprigem Baguette](#).

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	362 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g