

Gefüllte Tomaten



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten (8 Portionen):

- 🍷 8 große Fleischtomaten
- 🍷 1 Zwiebel
- 🍷 200g Quinoa
- 🍷 2 Handvoll frischer Babyspinat
- 🍷 1 Knoblauchzehe
- 🍷 etwas italienische Kräuter

Verfeinerung:

- 🍷 geriebener Parmesan
- 🍷 Mozzarella
- 🍷 Thunfisch
- 🍷 Blumenkohl
- 🍷 Brokkoli

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in heißem Wasser kochen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.
2. Gekochten Quinoa, Spinat und italienische Kräuter hinzugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Oberen Teil der Tomaten entfernen und mit einem Löffel aushöhlen.
5. Quinoa-Mischung einfüllen und mit Thunfisch und Mozzarella verfeinern.
6. Den oberen Teil der Tomate, den Deckel, wieder aufsetzen.
7. In eine Auflaufform geben und 20 Minuten bei etwa 200 Grad Celsius backen.

