

Vegetarische Rezepte

Gegrillte Tomaten Mediterrane

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grillen, Vegetarisch

4	große Tomaten	1	Essl. Gehackte Basilikumblättchen
	Salz	250 g	Express Reis Mediterran, z.
	Schwarzer Pfeffer		- B. von Uncle Ben's
150 g	Schafskäsewürfel		

DIPP

200 g	Joghurt		Salz
2	Essl. Creme fraiche		Pfeffer a.d.M
1	Knoblauchzehe	1	Essl. Schnittlauchröllchen

AUSSERDEM

Alufolie oder Aluschale

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, Fruchtfleisch und Kerne entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten innen mit Salz und Pfeffer austreuen. Schafskäse mit dem Tomatenfruchtfleisch, Basilikum und Reis vermischen und in die Tomaten füllen. Deckel auflegen, Tomaten in Alufolie einschlagen oder auf eine Aluschale setzen und auf dem Grill garen.

2. Für den Dipp Joghurt mit Creme fraiche verrühren. Knoblauch abziehen, zerdrücken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dipp mit Schnittlauch bestreuen und zu den gegrillten Tomaten servieren.

Tipp Statt des Schafskäses können Sie auch Mozzarella verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 20 Minuten Grillzeit Pro Portion: ca. 220 kcal/ 920 kJ, 1 g Eiweiß, 12 g Fett, 17g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe