

Gefüllte Tomaten mit Buchweizen



Stufe 2



Vorbereitungszeit: 20 Min.
Zubereitungszeit: 50 Min.



Zutaten:

4 mittelgroße Tomate(n)
Olivenöl
1 Zwiebel(n)
50 g Buchweizen
50 bis 60 ml Gemüsebrühe
100 g Gouda
Kräuter
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
50 g Grana Padano



Römertopf BBQ Grillstein Brick
Black Edition



GEFU Trommelreibe PECORINO



Opinel Sägemesser, Edelstahl,
Buchenholz



Le Creuset Bratpfanne 3-ply PLUS
antihaf



Rösle Käsemühle

1

Die frischen Küchenkräuter (z.B. Rosmarin, Basilikum, Oregano) waschen, trocknen und klein hacken.

2

Die Tomaten waschen, trocknen und von den Stängelansätzen befreien. Mit einem scharfen Messer die obere Hälfte der Tomate als Deckel entfernen und den unteren Teil vorsichtig aushöhlen. Das Tomatenfleisch aufheben und in kleine Stücke schneiden.

3

Den Buchweizenschrot ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen und quellen lassen.

4

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Gouda frisch reiben.

5

Buchweizenschrot nun mit dem geriebenen Käse und dem Tomatenfleisch vermischen, die frischen Kräuter hinzugeben.

6

Den Römertopf Bricknic mit Olivenöl auspinseln. Die ausgehöhlten Tomatenhälften auf den Brick geben und mit der Buchweizenmasse füllen.

7

Den Bricknic in den kalten Backofen schieben und für 40 bis 50 Minuten bei 175°C Umluft oder 200°C Ober- / Unterhitze garen.

Wer es ganz vegetarisch möchte, kann ganz einfach den Grana Padano, bei dem tierisches Lab verwendet wird, durch eine Alternative ersetzen.