Vegan gefüllte Tomaten mit Reis
REZEPT

Vegan gefüllte Tomaten mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	2 x

Gefüllte Tomaten aus dem Backofen mit mediterranem Flair: lecker, einfach und vegan!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben’s Original™ Express-Reis Mediterran
- 2 grosse Fleischtomaten
- 12 entsteinte Oliven
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 150 g passierte Tomaten, stückig (z. B. Oro di Parma stückige Tomaten)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 100 g Rucola
- 1 kleine rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und das obere Viertel abschneiden, sodass diese Stücke als Deckel verwendet werden können.
2. Die Tomaten mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Oliven in kleine Stücke schneiden, Ben’s Original™ Express-Reis Mediterran öffnen und mit den Oliven vermengen.
4. Die Tomaten mit der Reismischung füllen und mit dem Deckel verschließen.
5. Die gefüllten Fleischtomaten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit die stückigen Tomaten mit Olivenöl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und gut trocknen. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden.
7. Kurz vor dem Servieren Rucola und Zwiebelspalten vorsichtig mit dem Tomatendressing vermengen und mit den vegan gefüllten Tomaten anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 436 kcal
- Energie: 1824 kj
- Eiweiß: 8 g
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 46 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Tomate, Reisauflauf, 30 - 45 MIN, Fettarm, Vegan, Vegetarisch, Laktosefrei, Mediterran, Kochen mit Kindern, Gut vorzubereiten, Festlich

WEITERE REZEPTE



Italienische Reispfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück



Poulet Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/vegan-gefuellte-tomaten-mit-reis*