



## Gefüllte Tomaten

### Zutaten für 2 Personen

<p>6 große Strauchtomaten oder Coeur de Boeuf          Basilikum          Salz          Pfeffer          100 g Karotte</p> <p>50 g Staudensellerie          50 g Zuckerschoten          1 Zwiebel          20 g Pinienkerne</p> <p>1 EL Rapsöl</p> <p>1 Ei          Pfeffer          Salz</p> <p>2 EL geriebener Parmesan          Pfeffer          Paprikapulver, edelsüß          Salz          2 EL Paniermehl</p>	<p>Die Tomaten oben waagrecht aufschneiden. Mit einem Teelöffel aushöhlen und das Fruchtfleisch in einen Standbecher füllen und pürieren. Mit Basilikum, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Zuckerschoten in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann herausnehmen. Dann etwas Öl in die Pfanne geben.</p> <p>Die Karotten zuerst für 2 Minuten anbraten. Dann die Zuckerschoten hinzufügen. Unter Wenden leicht anbraten. Dann die Zwiebeln und die zerkleinerten Zuckerschoten hinzufügen.</p> <p>Ein Ei mit Pfeffer und Salz verquirlen. Das gebratene Gemüse in eine Schüssel geben. Parmesan dazu reiben. Die ausgehöhlten Tomaten mit Gemüse füllen. Mit dem verquirlten Ei die Lücken auffüllen. Das pürierte Tomatenfleisch in eine Auflaufform geben. Die Tomaten nebeneinander in die Form setzen. Die Pinienkerne und das Paniermehl oben als Abschluß aufsetzen. Dann im Ofen bei 170°C Ober- und Unterhitze garen.</p> <p>Dazu passt selbstgemachtes Kartoffelpüree.</p>
---	---