

NR. 4

DAS **BESTE**
AUS DER REGION!



Gefüllte

FLEISCHTOMATEN

FÜR 2 PERSONEN:

100 g Bulgur
Salz, Pfeffer
4 Fleischtomaten
2 Knoblauchzehen
10 g Pistazienkerne
(gesalzen, ohne Schale)
1 Bund Minze

1 Zitrone
3 EL Olivenöl
½ TL Zimt
½ TL Kreuzkümmel
20 g Sultaninen
200 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

Pro Portion:

ca. 646 kcal
13,5 g E | 37 g F
63 g KH

Zubereitung:

ca. 30 Minuten



30



LOS GEHT'S:

- 1** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Bulgur nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Inzwischen die Tomaten abspülen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen.
- 2** Dann die Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Pistazienkerne klein hacken. Die Minze waschen und die Blätter abzupfen. 1 Handvoll Minzblätter klein schneiden. Die Zitrone auspressen.
- 3** Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern. Dann mit Pistazien, Minze, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Zimt, Kreuzkümmel und Sultaninen verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit dem Bulgur-Mix füllen, danach den Deckel aufsetzen und leicht andrücken. Das Ganze im Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten garen. Abschließend die gefüllten Tomaten mit den restlichen Minzblättern bestreuen und mit dem Joghurt garniert servieren.

**DAS BESTE
AUS DER REGION!**



**WEITERE LECKERE
REZEPTE FINDET
IHR HIER:**



EDEKA DÖRFLINGER

unterstützt den Zehnkämpfer
Manuel Eitel auf dem Weg
zu den Olympischen Spielen



Vegetarisch

30

Schnelle Küche

Gerichte, die in
weniger als 30 Min.
zubereitet sind