

Gefüllte Tomaten mit Schafskäse

Zutaten | 4 Portionen

4	Fleischtomaten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Öl
200 g	Schafskäse
1 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Basilikum, gehackt
3 EL	Paniermehl
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Tomaten waschen, trockentupfen, Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen.
- Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl andünsten.
- Schafskäse zerbröseln und mit den gehackten Kräutern und dem Paniermehl zum Knoblauch geben. Alles gut vermengen.
- Die Schafskäse-Kräutermasse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Masse in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und bei 175 °C im Backofen für ca. 15 – 20 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 140 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
278 kcal	19,8 g	12,6 g	11 g	151 mg