

## GEFÜLLTE TOMATEN

- 🍷 12 Tomaten
- 🍷 Tee-Glas von Reis
- 🍷 2 Zwiebeln, Petersilie
- 🍷 Salz
- 🍷 Pfeffer
- 🍷 2-3 Esslöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl

### Zubereitung:

Einen Deckel bei den Tomaten abschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Das Fruchtfleisch wird noch verwenden. Eine Backform mit Öl bestreichen und die Tomaten ohne Deckel dort legen. Die Backform an der Seite belassen. Geschnittene Zwiebel kurz in einer Pfanne oder einem Topf mit 2 Esslöffel Öl backen. 100-150 ml Wasser und das geschnittene Tomaten-Fruchtfleisch dazu geben. Dünsten bis das Wasser weg ist. Reis und 250 ml Wasser einrühren. Gewürzen und kurz kochen lassen. Der Reis sollte nicht ganz gekocht werden. Die Tomaten mit dieser Masse einfüllen und mit dem Tomatendeckel verschließen. Wasser in die Backform zugießen, bis die Tomaten halb versunken sind. Die Backform in beheizten Backofen bei 250 Grad ca. eine halbe Stunde garen. Tomatendeckel sollten nicht schwarz werden.