



Tomaten mit Thunfischfüllung

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Langkornreis 200 g

Strauchtomaten 4 St.

Zwiebeln, rot 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Thunfisch im eigenen Saft 195 g

Olivenöl 1 EL

Pfeffer, schwarz

Zucker

Tomatenmark 1 EL

Basilikum, frisch 20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform

1. In einem Topf ca. 450 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Langkornreis in das kochende Salzwasser geben und ca. 15 Min. weich garen.
2. Inzwischen Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten vorsichtig aushöhlen, Deckel hacken. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Tomatenstücke zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Salz, Pfeffer, Zucker und Tomatenmark zugeben. Thunfisch und ein Viertel vom Reis unter das Tomatenmark heben, abschmecken. Übrigen Reis warm halten.
4. Thunfischmasse in die ausgehöhlten Tomaten füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Tomaten im Backofen ca. 25 Min. backen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Reis anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	279 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g