

## Kräuter-Tomaten

4 große Fleischtomaten	waschen, in der Mitte durchschneiden, aushöhlen, abtropfen lassen
Salz	Tomaten innen salzen
1 Eßl. Basilikumblätter	waschen, gut trocknen, feinhacken
4 Eßl. Petersilie	
1 Knoblauchzehe	schälen, fein hacken
1 Teel. grober, schwarzer Pfeffer	
4 Eßl. Öl	Zutaten mischen, Kräutermasse pikant abschmecken
8 Eßl. Semmelbrösel	Tomaten mit der Masse füllen. Auf der obersten Schiene im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 200 °C backen

Anmerkung: Die Kräutermasse passt sehr gut zu gekochtem Reis

	Joule	Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Gesamtrezept	3.243	775	18 g	41 g	78 g
1 Portion	812	194	4 g	10 g	20 g

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftskammer NRW

