

Brattomaten mit rotem Linsenreis



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Brattomaten

- 4 Fleischtomaten à 200 g
- 100 g Zwiebeln
- 50 g Petersilie
- 10 Blatt Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Reibekäse
- 80 g Semmelbrösel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Roter Linsenreis

- 50 g Zwiebelwürfel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 200 g Reis
- 100 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein

ZUBEREITUNG

Die Tomaten halbieren und etwas aushöhlen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Kräuter ebenfalls klein schneiden und mit dem Reibekäse, den Semmelbröseln, Zwiebeln und dem Knoblauch mischen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Die Tomaten mit der Masse füllen, in eine gefettete Form stellen und circa 15 Min. bei 200 °C im Ofen backen.

Für den Reis die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, den Reis und die Linsen zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Den Reis circa 20 Minuten quellen lassen.

Den Linsenreis auf einem Teller anrichten und die Brattomaten daraufsetzen.

TIPP

Servieren Sie zu dem Gericht frisch geriebenen Parmesan. Weitere Rezepte finden Sie in dem Herzstiftungs-Kochbuch „Mediterrane Küche“ von Gerald Wüchner. Sie können es unter www.herzstiftung.de bestellen.