

Gefüllte Tomaten

4 große Tomaten
3 Zwiebeln
Noilly Prat zum Ablöschen
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 Chilischote
3 Essl. glatte Petersilie
8 Essl. Basmati-Reis
4 Essl. Semmelbrösel
schwarzer Pfeffer
Meersalz

Den Basmati-Reis abspülen bis das Wasser klar ist, dann in Salzwasser 'bissfest' kochen. In ein Sieb schütten und den Garprozess mit kaltem Wasser stoppen.

Die Tomaten aushöhlen. Zwiebeln würfeln und in Olivenöl andünsten mit Noilly Prat ablöschen. Das Innere der Tomaten, den Knoblauch, die Chilischote und die rote Paprika fein gewürfelt dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Die klein gehackte Petersilie unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Reis und die Semmelbrösel mit der Tomatensauce mischen und locker in die ausgehöhlten Tomaten geben. Die gefüllten Tomaten in eine Form setzen und mit Olivenöl beträufeln.

Im Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten ca. 15-20 Minuten garen.