

Gefüllte Ochsenherztomaten mit Buchweizen

90–100 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt wird der Buchweizen in einem Sieb gut abgespült und abgetropft. In einem Topf werden 200ml Wasser und die Sojasauce zum Kochen gebracht. Den Buchweizen hinzufügen und aufkochen lassen. Abgedeckt für etwa 5 Minuten kochen lassen und danach für etwa 20 Minuten ruhen und auskühlen lassen.
2. Die Ochsenherztomaten waschen und den Deckel abschneiden. Nun mit einem Löffel aushöhlen. Den Feta fein würfeln. Die Schalotten in kleine, feine Würfelchen hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig schwitzen.
3. Buchweizen unterrühren und mit Estragonkraut, Kerbel, Salz und Pfeffer würzen. Feta unterrühren und nun die Tomaten damit füllen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 15 bis 20 Minuten backen und danach genießen.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

4 Stk.	Ochsenherztomaten
100 g	Buchweizen
100 g	Feta
2 Stk.	Schalotten
3 EL	Sojasauce
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz
1 EL	Estragonkraut
1 EL	Kerbel gerebelt