

Gemista – griechische gefüllte Tomaten

60–65 Min

Zubereitung

1 Schneide die Oberseiten der Tomaten ab (um sie als Deckel zu verwenden) und höhle das Innere vorsichtig mit einem Löffel aus. Danach die Zucchini in 5–7 cm große Stücke schneiden und ebenfalls aushöhlen. Das Innere der Tomaten und Zucchini mit Salz bestreuen und umdrehen, damit überschüssige Flüssigkeit ablaufen kann. Würfle dann das ausgehöhlte Tomaten- und Zucchinifleisch.

2 In einer Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Die geriebene Kartoffel, den Reis, das Tomatenmark und die gewürfelten Tomaten und Zucchini hinzufügen. Unter Rühren 5 Minuten lang kochen lassen, dann die Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten und Zucchini in einer Auflaufform anrichten und mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Die Tomatendeckel wieder aufsetzen, alles mit etwas Olivenöl und Wasser beträufeln. Die Form mit Alufolie abdecken und 40 Minuten backen. Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen, bis alles goldbraun ist. Fertig!

Zutaten für 6 Portionen

= Kotányi Produkte

6	Große Tomaten
1	Zucchini
150 g	Rundkornreis
2 EL	Olivenöl
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Kartoffel, gerieben
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Basilikum gerebelt
1 TL	Oregano gerebelt
1 TL	Thymian gerebelt
	Salz und Pfeffer nach Geschmack