

Informationen zur Sendung vom 07.07.2023

Gefüllte Tomaten aus dem Backofen

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg große Strauchtomaten
- 100 g Grillkäse
- 150 g Bulgur
- 300 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Minze
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Thymianzweig
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

Für die Füllung den Bulgur in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, dann in Würfel schneiden. In einen passenden Topf etwas Olivenöl geben und Zwiebel- und Knoblauchstückchen anbraten. Den Bulgur einfüllen, weiterbraten und umrühren. Mit der doppelten Wassermenge ablöschen und mit einem Lorbeerblatt, Salz und etwas Thymian würzen. Die Hitzezufuhr komplett ausschalten und den Bulgur – bei geschlossenem Deckel – circa 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Tomaten waschen, oben abschneiden und aushöhlen. Das Fruchtfleisch in ein Gefäß geben und pürieren. Die Tomaten und die Deckelchen zur Seite legen.

Für die Sauce abermals eine Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die beiden Zutaten in einem Topf anbraten, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit dem pürierten Tomatenfruchtfleisch ablöschen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Fehlt etwas Flüssigkeit, einfach ein wenig Wasser zugeben.

Den Grillkäse trocken tupfen und in kleine Würfel teilen. In einer passenden Pfanne Olivenöl erhitzen, den Käse rundum golden anbraten und unter den gekochten Bulgur mischen. Eine Handvoll Minzblätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben.

Die Tomaten von innen etwas salzen und mit der Bulgur-Masse großzügig füllen. Den Tomatendeckel auflegen und alle Exemplare in einer ofenfesten Form platzieren. Mit Olivenöl begießen und im Ofen – bei 180 Grad – circa 20 Minuten backen. Zwischendurch einmal mit dem öligen Sud, der sich im Bratgeschirr gesammelt hat, begießen.

Informationen zur Sendung vom 07.07.2023

Gefüllte Tomaten aus dem Backofen

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jeden Teller eine kleine Kelle Sauce geben. Darauf ein oder zwei Tomaten setzen und mit frischer Minze garnieren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Im Supermarkt meines Vertrauens waren diese Woche sehr dicke Strauchtomaten – das Kilo für 1,29 Euro – im Angebot. Für 500 g Bulgur in Bio-Qualität habe ich 1,99 Euro gezahlt. Den Grillkäse gibt es ab 3,29 Euro für 250 g. Ein Bund frische Minze fließt mit 0,99 Euro in die Rechnung mit ein. Tomatenmark, Knoblauch, Zwiebeln, Olivenöl und Gewürze kosten pauschal für vier Portionen circa 2,00 Euro.

Pro Portion 1,65 Euro

Bulgur – ein nährstoffreiches Getreide

Bulgur zählt in der Türkei und im Vorderen Orient zu den Grundnahrungsmitteln. Es handelt sich um gekochten und getrockneten Hartweizen. Er wird anschließend geschält und geschrotet. Danach bleiben im Bulgur alle gesunden Inhaltsstoffe zurück und er gehört zu den Vollkorngetreiden. Bulgur gibt es in verschiedenen Ausmahlungsgraden. Ähnlich wie beim nordafrikanischen Couscous wird er auch in ganz feiner Körnung angeboten. Bei dieser Sorte wird nur mit heißem Wasser aufgegossen, eingeweicht und später mit zwei Gabeln aufgelockert. Es ist eine Art Instant-Getreide-Verarbeitung, die sich gut für Salate eignet. Für Füllungen oder als Beilage besser groben Bulgur nehmen, der dann vorher gekocht wird.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz