



Gefüllte Tomate mit Obazda



Zutaten:

- 6 mittelgroße Tomaten
- ½ Bnd. Suppengrün
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, putzen und den Deckel abschneiden. Tomateninneres vorsichtig herauslösen und hacken.
2. Suppengrün putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin ca. 10 Minuten unter Wenden kräftig anbraten.
4. Nach ca. 5 Minuten Suppengrün, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Kurz vor der Ende der Garzeit Tomatenmark und 1 EL Mehl dazugeben und kurz anschwitzen.

Die Zutaten sind für 2 Personen gerechnet

Zutaten:

- 160 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Oregano
- 3 Stiele Thymian
- 100 g Basmati Reis
- ½ EL Butter
- 0,2 l Milch
- 2 Be Obazda
- Salz und Pfeffer

5. Mit 200 ml Brühe und dem gehackten Tomateninneren ablöschen, unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
6. Oregano und Thymian waschen, trocknen, zupfen und hacken. Sauce mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Reis nach Anweisung kochen. Fleischsauce in die Tomaten verteilen.
8. Einen halben Becher Obazda in Flocken auf die Tomaten verteilen. Im Backofen überbacken.
9. Fett in einen Topf schmelzen. 1 EL Mehl einrühren und kurz anschwitzen. 125 ml Brühe und Milch unter Rühren zugießen.
10. Den restlichen Obazda in der Sauce schmelzen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.