



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Paradeiser
- 1 Stk. Paprika, grün
- 100 g gelbe Zwiebeln
- 100 g Zucchini
- 150 g Hartkäse
- Kräutersalz
- 80 g geriebener Hartkäse

Mein persönlicher Tipp

Diese Tomaten können auch im Backrohr gegart werden.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Gegrillte Tomaten

Zubereitung

- Paprika, Zwiebel, Zucchini und Käse in kleine Würfel schneiden.
- Die Tomaten quer halbieren. Mit einem Löffel aushöhlen.
- Das durch das Aushöhlen gewonnene Tomatenfleisch abtropfen lassen und wie das andere Gemüse in feine Würfel schneiden.
- Für die Fülle alles vermengen und mit Kräutersalz würzen.
- Masse in die vorbereiteten Tomatenschüssel geben und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Tomaten in der Grilltasse grillen und dabei zum Schluss mit Folie abdecken, damit der Käse an der Oberfläche gut schmelzen kann.

