



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

Gegrillte Tomaten



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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



Quellen:



Eva Maria Lipp: Seminarrezept