



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Gefüllte Tomaten mit Mozzarella - Einfache Vorspeise mit mediterranem Geschmack

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
5 Minuten	20 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
4 Stück	Grosse Salattomaten
300 g	Mozzarella
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Stück	Karotte
1 Stück	Salat
	Salatkerne
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und den Stielansatz ausschneiden. Das Fleisch mit einem Löffel herausnehmen und zur Seite legen.
3. Den Mozzarella grob schneiden und mit dem Fleisch der Tomaten ein wenig vermischen.
4. Die Mozzarella Mischung in die Tomaten füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darübergeben.
5. Für 15-20 Minuten im Backofen garen.
6. Mit Salat und einer geschnittenen Karotte anrichten. Salatkerne darüber streuen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
338 kcal	23 g	28 g	25 g