

Grilltomaten gefüllt mit Fetakäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Fleischtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 200 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer

Backofen- oder Holzkohlegrill vorheizen. Tomaten waschen und jeweils oben einen Deckel abschneiden. Das Innere der Tomaten mit einem Löffel entfernen und die Tomaten umgedreht auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter beziehungsweise Nadeln abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln, mit Öl und Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käse-Kräuter-Mischung in die Fleischtomaten füllen und jeweils den Deckel aufsetzen.

Tomaten in eine Auflaufform oder eine Grillschalen aus Edelstahl setzen und unter dem Backofengrill oder auf einem Holzkohlegrill bei starker Hitze etwa 10 Minuten grillen. Die Tomaten aus dem Ofen oder vom Grill nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Tipp:

Man kann die Grilltomaten nach Belieben mit leicht gerösteten Pinienkernen (ohne Fett) bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen