

Gefüllte Tomaten mit Thunfisch und Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 280 g Zucchini
- 4 Fleischtomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Thunfisch
- 2 Stängel Minze
- 1 Prise Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 150 g Feta

Zucchini und Fleischtomaten waschen. Von den Tomaten Deckel mit Strunk abschneiden, Grünes und Kerne aus dem Inneren entfernen, Fruchtfleisch der Tomaten und Zucchini fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse- und Knoblauchwürfel darin 3 Minuten leicht anbraten.

Währenddessen den Thunfisch abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerpfücken. Gemüsewürfel hinzufügen. Minze abspülen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben. Zuletzt den Feta würfeln und untermischen. Kurz durchziehen lassen, anschließend die Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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