

Gefüllte Tomaten mit Fleischsalat

Zutaten für 10 Stück:

- 10 mittelgroße Tomaten
- 400 g Mortadella
- 100 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 2 Äpfel
- 4 Gewürzgurken
- 0.5 Bund Petersilie
- 3 EL magerer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 Bund Rucola
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 4 Eier
- Zitronensaft
- Olivenöl
- zum Frittieren: Pflanzenfett
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Tomaten waschen, einen Deckel am Blütenansatz abschneiden und aushöhlen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten am Boden und Öffnungsrand kurz anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern.

Kürbis mit Schale in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in kleine Lamellen teilen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze 2 Minuten schmoren. Die Schalotten in Olivenöl zunächst scharf anbraten, dann bei mäßiger Hitze weitere 2 Minuten schmoren. Kürbis und Schalotten dabei leicht salzen und zuckern.

Äpfel, Gewürzgurken und Mortadella ebenfalls in kleine Streifen schneiden, die Petersilienblätter von den Stielen zupfen oder mit einer Schere in große Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Joghurt, Mayonnaise und etwas Olivenöl dazugeben, dann alles gut vermengen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls etwas mehr Joghurt oder Mayonnaise hinzufügen.

Rucola säubern und gründlich trocknen. Pflanzenöl erhitzen und Rucola darin etwa 1 Minute frittieren, dann auf Küchenkrepp entfetten. Die Eier etwa 6 Minuten wachweich kochen und in Scheiben schneiden.

Servieren:

Die Tomaten mit dem Fleischsalat füllen, dann eine Eierscheibe und frittierten Rucola darauflegen. Frischen Meerrettich darüber raspeln und mit Olivenöl beträufeln. Zum Schluss die gefüllten Tomaten noch leicht pfeffern. Den restlichen Fleischsalat gesondert zu den gefüllten Tomaten reichen oder auf Brot servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 13.11.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

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