



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Ofentomaten mit Pestogemüse gefüllt

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 8 Ochsenherz-Tomaten
- 100 g Fetakäse
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ofentomaten mit Pestogemüse gefüllt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett	16,7 g Kohlenhydrate	10,1 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	262
kcal Brennwert				

Ofentomaten mit Pestogemüse gefüllt

1⌘ Tomaten vorbereiten:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Bei den 8 Ochsenherz-Tomaten jeweils den Deckel abschneiden und das Innere mit einem Kaffeelöffel vorsichtig aushöhlen.

2⌘ Gemüse schneiden:

100 g Fetakäse fein würfeln.

1 kleine Zucchini putzen.

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote halbieren, Stiel und Kerne entfernen.

1 Zwiebel schälen.

Zucchini, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3⌘ Pestogemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.

Den gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Die Gemüsewürfel zugeben und etwa 3 Min. anbraten.

Das Gemüse kurz abkühlen lassen, dann die Fetawürfel untermischen.

2 EL **GEFRO Pesto Rosso** zugeben und alles gut vermengen.

4⌘ Tomaten füllen & backen:

Das fertige Pestogemüse in die Ochsenherz-Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine ofenfeste Form setzen, die Deckel wieder auflegen und alles mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln.

Die Form für etwa 15 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Die ausgehöhlten Tomatenreste klein würfeln und unter das Gemüse mischen – so entsteht keine Lebensmittelverschwendung.

⌘ **Variante:** Für eine herzhaftere Füllung kannst du zusätzlich einige schwarze Oliven klein schneiden und unter das Gemüse rühren.

⌘ **Nicht vergessen:** Die gefüllten Tomaten lassen sich super vorbereiten – einfach füllen, kalt stellen und erst kurz vor dem Essen backen.