

Ben's Original™

Vegan gefüllte Tomaten mit Reis
REZEPT

Vegan gefüllte Tomaten mit Reis



ZUBEREITUNGS 25 Min

ZEIT

ZUTATEN 9 Stück

PORTION(EN) 2 x

Gefüllte Tomaten aus dem Backofen mit mediterranem Flair: lecker, einfach und vegan!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mediterran
- 2 große Ochsenerz- oder Fleischtomaten
- 12 entsteinte Oliven
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 150 g passierte Tomaten, stückig (z. B. Oro di Parma stückige Tomaten)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 100 g Rucola
- 1 kleine rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und das obere Viertel abschneiden, sodass diese Stücke als Deckel verwendet werden können.
2. Die Tomaten mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Oliven in kleine Stücke schneiden, Ben's Original™ Express-Reis Mediterran öffnen und mit den Oliven vermengen.
4. Die Tomaten mit der Reismischung füllen und mit dem Deckel verschließen.
5. Die gefüllten Fleischtomaten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit die stückigen Tomaten mit Olivenöl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und gut trocknen. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden.
7. Kurz vor dem Servieren Rucola und Zwiebelspalten vorsichtig mit dem Tomatendressing vermengen und mit den vegan gefüllten Tomaten anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 436 kcal
- Energie: 1824 kj
- Eiweiß: 8 g
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 46 g

KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Tomate](#), [Reisauflauf](#), [30 - 45 MIN](#), [Fettarm](#), [Vegan](#), [Vegetarisch](#), [Laktosefrei](#), [Mediterran](#), [Kochen mit Kindern](#), [Gut vorzubereiten](#), [Festlich](#)

WEITERE REZEPTE



[Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce](#)

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück



[Veganes Kokos-Curry mit Ananas](#)

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



[Veganer Milchreis mit Himbeeren](#)

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

6 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/vegan-gefullte-tomaten-mit-reis>