

Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Fleischtomaten mit Hähnchenbrust- Gemüsefüllung **Fleischtomaten mit Hähnchenbrust- Gemüsefüllung**

Zutaten für 4 Portionen :

4 Fleischtomaten,
200 g Hähnchenbrust,
125 g Langkornreis im Kochbeutel,
Salz,
150 g Karotten,
200 g kleine junge Erbsen (Tiefkühlware),
2 Schalotten,
2 Knoblauchzehen,
2 EL Pinienkerne,
1 TL getrockneter Oregano,
50 g geriebener Gouda,
40 g geriebener Parmesan,
1 EL Zitronensaft,
Jalapeno-Sauce extrascharf oder Tabasco-Soße,
4 EL Bratöl mit Buttergeschmack,
Meersalz,



Zubereitung :

Den Reis in kochendem Salzwasser 18 Minuten (nach Packungsangabe) garen, aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Hähnchenbrust in sehr dünne, kleine Streifen schneiden, in 2 EL Bratöl ringsum scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel geben und leicht mit Meersalz salzen. Knoblauch und Schalotten häuten und fein würfeln. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Zwei EL Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten, ohne dass sie Farbe nehmen. Die Karotten und die TK Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten dünsten bis die Karotten weich sind. Den Pfanneninhalt zu den Hähnchenbruststreifen geben. Den Reis zugeben und alles gut vermischen. Dann den Gouda und den Parmesan untermischen und mit Oregano, Zitronensaft und – vorsichtig mit der Jalapeno-Sauce würzen.

Die Fleischtomaten waschen und am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Mit einem Melonen-Kugel-Ausstecher oder einem Kaffeelöffel das Tomatenfruchtfleisch auslösen. Das Tomatenfruchtfleisch für eine Tomatensoße verwenden. Die ausgehöhlten Tomaten innen mit Meersalz salzen. Die Füllung hineingeben. Die überschüssige Füllung getrennt zu den Tomaten reichen. Die Tomaten in einer feuerfesten Form bei 200 °C mit Ober- Unterhitze 20 Minuten garen.