



## BeO-Kochtipps

### Gefüllte Tomaten

#### Zutaten

8	Fleischtomaten
150 g	Champignons
1	Grosse Zwiebel
2 Kl	Rapsöl
150 g	Blattspinat
4 Ei	Geriebener Käse
	Butter
	Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Kaffeelöffel herauslösen und klein schneiden. Champignons in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken und zusammen im heissen Öl andünsten.

Tomatenfleisch und Spinat beifügen und etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinatmischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen, mit dem Käse bestreuen, Deckel aufsetzen und in eine gebutterte Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen. Mit Reis servieren.

Rezept aus dem Buch:

Schweizer Bäuerinnen  
und Landfrauen Kochen

