Gefüllte Tomaten

Zutaten

- 100 g Erbsen tiefgefroren
- 500 g Kartoffeln
- 800 g Fleischtomate/n
- 50 g Kuhmilch
- 20 g Majoran frisch
- 1 g Trinkwasser
- 50 g Parmesan
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 1 Beutel Maggi Fix für Spaghetti Napoli
- 1 g Muskatnuss getrocknet
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Erbsen in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Im verbliebenem Salzwasser weich kochen. Abschütten und ausdampfen lassen.

2. Fleischtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, den Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Kerne mit Hilfe eines Löffels herauslösen und zur Seite stellen. Die Kartoffeln mit Milch zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Majoran waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Majoran mit den Erbsen und Parmesan unter das Kartoffelpüree heben und das Püree in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

3. Das in Schritt 2 beiseite gestellte Innere der Tomaten mit Wasser auf 250 ml auffüllen und in einen Topf gießen. Maggi Fix für Spaghetti Napoli einrühren und aufkochen. Rapsöl zugeben und die Sauce in eine kleine Auflaufform gießen. Die Tomaten mit ihrem Deckel verschließen, in die Sauce setzen und 15-20 Minuten im Ofen fertig garen. Die gefüllten Tomaten mit der Sauce anrichten.

Nährwerte

Kohlenhydrate	36,12 g
Energie	264,37 kcal
Fett	7,63 g
Eiweiß	11,1 g

45 Minuten

4 Portionen