

Grillrezepte

Gegrillte Tomaten - Mediterran

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: BBQ, Grillen, Vegetarisch, Gemüse,

4	große Tomaten	1	Essl. Gehackte Basilikumblättchen
	Salz	250 g	Express Reis Mediterran, z.
	Schwarzer Pfeffer		- B. von Uncle Ben's
150 g	Schafskäsewürfel		

DIP

200 g	Joghurt	Salz
2	Essl. Creme fraiche	Pfeffer a.d.M
1	Knoblauchzehe	1 Essl. Schnittlauchröllchen

AUSSERDEM

Alufolie oder Aluschale

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, Fruchtfleisch und Kerne entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten innen mit Salz und Pfeffer ausstreuen. Schafskäse mit dem Tomatenfruchtfleisch, Basilikum und Reis vermischen und in die Tomaten füllen. Deckel auflegen, Tomaten in Alufolie einschlagen oder auf eine Aluschale setzen und auf dem Grill garen.

2. Für den Dip Joghurt mit Creme fraiche verrühren. Knoblauch abziehen, zerdrücken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip mit Schnittlauch bestreuen und zu den gegrillten Tomaten servieren.

Tipp Statt des Schafskäses können Sie auch Mozzarella verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 20 Minuten Grillzeit **Pro Portion:** ca. 220 kcal/ 920 kJ, J1 g Eiweiss, 12 g Fett, 17g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe