

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck



Gefüllte Tomate

Zutaten (4 Portionen): 8 mittelgroße Strauchtomaten, 100 g gekochten Reis, 25 g Sultaninen, etwas Orangensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Zimt

Zubereitung:

Sultaninen einige Zeit in Orangensaft einweichen

Reis nach Anleitung kochen, abgießen, abkühlen lassen

Sultaninen abgießen und unter den Reis mischen

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zimt nach Geschmack

Tomaten waschen

Einen Deckel abschneiden

Mit einem Teelöffel die Tomaten aushöhlen, das Fruchtfleisch zu dem Reis geben

Den Reis noch einmal umrühren. Sollte er zu trocken sein, mit etwas Orangensaft und Öl verfeinern.

Tomaten mit dem Reis füllen und den Deckel aufsetzen