



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

- 4 Tomaten, groß, fest
- ¾ TL Salz und etwas mehr für die Tomaten
- 120 g Kascarkäse, in Stücken (ersatzweise Provolone oder Schafskäse)
- 200 g Milch
- 20 g Mehl
- 100 g Butter, weich, in Stücken
- 50 g Zwiebeln, halbiert
- 200 g Rinderhackfleisch
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Eier

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Auflaufform (30 x 25 x 6 cm)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Von den Tomaten die Deckel abschneiden, mit einem kleinen scharfen Löffel vorsichtig aushöhlen, innen salzen und umgekehrt abtropfen lassen.
3. Käse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
4. **Rühraufsatz einsetzen.** Milch, Mehl, 50 g Butter und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben und **4 Min./90°C/Stufe 2** garen. **Rühraufsatz entfernen.** Sauce umfüllen.
5. Mixtopf spülen.
6. Zwiebeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
7. 50 g Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
8. Rinderhack, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°C/☞/Stufe 1** dünsten.
9. Eier und 80 g zerkleinerten Käse zugeben, **5 Sek./☞/Stufe 3** vermischen, Füllung in die vorbereiteten Tomaten geben und diese in eine Auflaufform (30 x 25 x 6 cm) setzen.
10. Sauce über die Tomaten gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 30 Minuten (200°C) backen. Gefüllte Tomaten mit Sauce servieren.

TIPPS

- Servieren Sie einen Salat zu den gefüllten Tomaten.
- Das ausgehöhlte Tomatenfruchtfleisch und die Tomatendeckel können Sie **ca. 10 Sek./Stufe 5** im Mixtopf zerkleinern und für eine Tomatensuppe oder Tomatensauce verwenden.
- Kascarkäse finden Sie in türkischen Supermärkten.



Arbeitszeit:
25 Min.



Gesamtzeit:
1 Std.



4 Portionen



mittel



Pro Portion: Eiweiß 24 g
Kohlenhydrate 8 g / Fett 40 g
Brennwert 2061 kJ/492 kcal