



MIT BULGUR UND KRÄUTERN GEFÜLLTE TOMATEN

Vegan, laktosefrei
Tacheles: Bulgur
einweichen, Salat
zubereiten, Tomaten
füllen und backen

4 Portionen

½ Tasse Bulgur (90 g)
8 mittelgroße Tomaten
(800 g), so rund wie
möglich (sie sollten
»stehen« können, ohne
umzufallen)
2 EL Dill
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Minze, gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Pinienkerne
¼ TL Zimt
4 EL Olivenöl, einige Spritzer
Olivenöl zum Beträufeln
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
¼ Tasse Semmelbrösel

1. Gib den Bulgur in eine Schüssel und übergieße ihn mit der doppelten Menge an kochendem Wasser. Decke die Schüssel mit einem Teller zu und lass den Bulgur 15 Minuten lang quellen. Das Wasser sollte nach dieser Zeit vollständig aufgesogen sein, falls nicht, gießt du den Rest durch ein Sieb ab.
2. Währenddessen bereitest du die Tomaten zu. Wähle eine Backform oder eine andere ofenfeste Form, die so groß ist, dass alle Tomaten hineinpassen. Schneide von der Tomate rund um den Stielansatz eine Scheibe von 1 cm ab. Schabe die Tomate dann mit einem Löffel so aus, dass ein schöner Hohlraum entsteht, der später gefüllt werden kann. Leg das Tomatenfleisch in ein Sieb und lass die Flüssigkeit ablaufen. Zum Schluss stellst du alle Tomaten nebeneinander in die Form. Sie warten jetzt nur noch darauf, gefüllt zu werden,
3. Nun zur Füllung. Presse das restliche Wasser aus dem Tomatenfleisch und hacke es klein. Gib Bulgur, Kräuter, Knoblauch, Olivenöl, Pinienkerne, Zimt, Salz und Pfeffer hinzu, vermische alles gut und schmecke es ab.
4. Fülle die Mischung in die Tomaten. Streue ½ TL Semmelbrösel auf jede von ihnen und beträufle sie mit Olivenöl. Setze die Form mit den Tomaten in den vorgeheizten Ofen und backe sie 25 Minuten lang. Serviere die Tomaten warm.