

Gefüllte Tomaten

für eine ofenfeste Form von
ca. 1 Liter, gefettet

6 Tomaten (je ca. 100 g)

2 Prisen Salz

125 g fettreduzierter Frischkäse
(z. B. St Môret ligne et délice)

100 g Hüttenkäse

1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
wenig Kräutersalz

2 Esslöffel gemischte Kräuter
(z. B. Basilikum, Oregano,
Petersilie, Schnittlauch,
Thymian), gehackt

Von den Tomaten einen kleinen
Deckel abschneiden, Tomate aus-
höhlen. Das Ausgehöhlte durch
ein Sieb in die vorbereitete Form
streichen, salzen. Restliche Zutaten
bis und mit Kräuter mischen, Mas-
se in die Tomaten verteilen, Deckel
auflegen, in die Form stellen.

Backen: ca. 15 Min. auf der unter-
sten Rille des auf 200 Grad vorge-
heizten Ofens.

Safran-Nüdeli

1 Liter Salzwasser, siedend

2 Messerspitzen Safranpulver

80 g feine Nüdeli

Safran ins Salzwasser geben, Teig-
waren *al dente* kochen, abtropfen,
mit den Tomaten anrichten.

Mittagessen pro Person: 9 g Fett,
25 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate,
1532 kJ (366 kcal)



Gefüllte Tomaten mit Safran-Nüdeli