



## Basilikum-Soufflé in Tomaten



 für 4 Personen

 easy

 ca. 20 Min.

### Zutaten

#### Tomaten

8 **Tomaten** (je ca. 140 g)  
0.75 TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**

#### Basilikum-Soufflé

0.5 Bund **Basilikum**  
100 g **Halbfettquark**  
1 EL **Maizena**  
75 g **geriebener Gruyère**  
2 **frische Eigelbe**  
wenig **Muskat**  
0.25 TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**

---

2 **frische Eiweisse**  
1 Prise **Salz**

### ZUBEREITUNG

#### Tomaten

1. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, innen würzen. Tomaten mit Deckeln in ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.

#### Basilikum-Soufflé

2. Basilikum mit Halbfettquark, Maizena, Käse und Eigelben pürieren, Masse würzen.

3. Eiweisse mit dem Salz halbsteif schlagen. Vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen, in die Tomaten füllen.

#### Backen:

ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen nie öffnen! Sofort servieren!

### Service

#### Tipp:

Tomateninneres für Suppen oder Tomatensauce verwenden.

#### Dazu passen:

Salat und Teigwaren.

#### Hinweis:

Buntes, schmackhaftes und gesundes Gemüse, täglich frisch auf dem Tisch! In «Neue Gemüseküche» finden Sie noch mehr tolle Gemüserezepte. Bestellmöglichkeit bei Betty Bossi, Die Ideenküche, 6009 Luzern oder online unter [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).

#### Nährwert pro Person

11 g Fett  
13 g Eiweiss  
13 g Kohlenhydrate  
850 kJ (203 kcal)