

Tomaten mit Bulgur

(für 4 Pers)

1 kg Fleischtomaten
1 Zwiebel
2 EL Öl
200 g Bulgur
300 ml kräftige Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer
1 Bund frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Peterli, Schnittlauch, Thymian
2 Eier
3 EL Crème fraiche
50 g Sojasprossen
1-2 EL Zitronensaft

Tomaten waschen, quer halbieren und mit einem Löffel aushölen, das Innere salzen. 100 g Fruchtfleisch würfeln und beiseite stellen. Rest im Mixer fein pürieren.

Zwiebel schälen, würfeln und im Öl glasig braten. Bulgur unter Rühren etwa 3 min kräftig mitrösten. Tomatenpüree und die Brühe angießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze etwa 15 min ausquellen lassen.

Kräuter fein hacken. Eier trennen. Eigelbe, Crème fraiche, Kräuter, Sprossen und die Tomatenwürfel unter den Bulgur rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200° vorheizen. Eine Gratinform einfetten, Tomatenhälften hineinsetzen. Eiweisse sehr steif schlagen, unter die Bulgurmasse heben und in die Tomaten füllen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 20 min backen.