



## Gefüllte Quinoa-Tomaten

mit Pesto und Hirtenkäse



30-40Min.



2 Personen

Gefüllte Tomaten gehen immer! Probier doch mal diese vegetarische Variante mit selbstgemachtem Spinat-Pesto, Quinoa und salzigem Hirtenkäse aus! Die Fleischtomaten werden zum Schluss nochmal im Ofen gegart und mit einem frischen Joghurt-Dip serviert! Guten Appetit! PS "Eat Green": Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Berliner Tafel!



## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Trakaja Käse Feta Art <sup>7</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Cashews <sup>15</sup>
- 1 Packung Baby Spinat
- 1 Packung Quinoa
- 4 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Lucy's Great Golden Honey-Mustard Dressing <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- große Auflaufform
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 795.0kcal, Fett 38.6g, Eiweiß 29.6g, Kohlenhydrate 74.1g



### 1. Quinoa kochen

Den Grillofen auf 250°C - 270°C vorheizen. **Quinoa** in einem Sieb so lange mit warmen Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt und anschließend in einem mittleren Topf mit 400ml und 1/4TL Salz auf mittlerer Hitze für ca. 10-12Min. mit Deckel köcheln lassen. Im Anschluss ca. 10Min. auf der warmen Platte ziehen lassen.



### 4. Tomaten aushöhlen

Am Strunkstück der **Tomate** ca. 1 cm breit einen Deckel zum Füllen abschneiden. Mit einem kleinen Löffel die **Tomate** vorsichtig aushöhlen, die **Kerne** aufheben.



### 2. Pesto zubereiten

Inzwischen **Cashews** in einer großen Pfanne ca. 1-2Min. anrösten. Vorsicht, sie können schnell verbrennen! Die Pfanne aufheben. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Die **gerösteten Cashews** mit **1/2 des Knoblauchs**, **1/2 des Spinats**, 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem **Pesto** pürieren.



### 5. Tomaten füllen

Die **Tomatenkerne** ebenfalls unter die **Füllung** mischen und die **Tomaten** anschließend damit füllen. Den **restlichen Quinoa** warm stellen. Den Deckel wieder auf die **Tomaten** drücken und in eine feuerfeste Form geben, für ca. 10-15Min. im Ofen grillen, bis die **Tomate** leichte Blasen wirft.



### 3. Füllung zubereiten

In der großen Pfanne die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl ca. 1-2Min. glasig anschwitzen, dann den **restlichen Spinat**, **gekochten Quinoa** und **Pesto** hinzufügen und gut mischen. Alles mit **Dressing**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** mit den Händen grob zerkrümeln und unterheben.



### 6. Dip mischen

Inzwischen den **restlichen Knoblauch** fein hacken und mit dem **Joghurt** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Dip** gemeinsam mit den **gefüllten Tomaten** und ggfs. **überschüssiger Quinoa-Füllung** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.  **#marleyspooning**