

MARLEY SPOON



Gefüllte Tomaten

mit Röstfenchel und Käserisotto



30-40min



2 Personen

Mit diesem Gericht haben wir uns richtig ausgetobt in der vegetarischen Küche! Fruchtige Tomaten werden mit einem würzigen Panko-Tomaten-Mix gefüllt, dazu gibt es ein besonders cremiges Risotto mit extra viel Käse und knackig geröstetem Fenchel. Schon die alten Griechen und Römer waren große Fans der schmackhaften Knolle! Denn der Knollenfenchel passt ausgezeichnet zur mediterranen Küche, sein ...

Was du von uns bekommst

- Zitrone
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Risotto Reis
- Panko Paniermehl 1
- Gran Biraghi Hartkäse 7
- Fenchel
- mediterrane Gemüsemischung
- Tomaten
- Thymian
- Tante Mizzis Bratengewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf

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

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

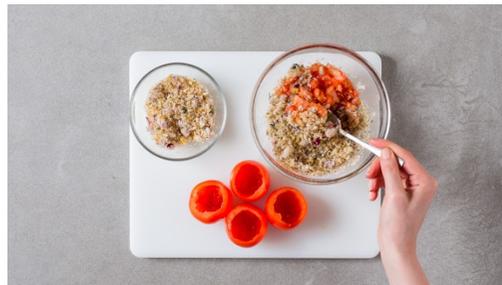
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 22.7g, Eiweiß 22.5g, Kohlenhydrate 113.9g



1. Fülle vorbereiten

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen dann beides fein würfeln. **Hälfte** der **Thymianblättchen** grob von den Zweigen abstreifen. Die **Schale** der **Zitrone** abreiben. Alles mit den **Pankobröseln** und dem **Bratengewürz** vermischen.



4. Tomaten füllen

Das **Kerngehäuse** der Tomaten klein hacken und mit **3/4** der **Pankomischung** und einem Ei verrühren. **Fülle** in die **Tomaten** geben, die übrige, trockene **Pankomischung** als Topping darüber verteilen. **Tomaten** in eine kleine Auflaufform legen und für 15-20Min im backen, bis das Obere der **Fülle** knusprig ist.



2. Risotto kochen

Inzwischen einen mittleren Topf mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Den **Reis** darin 1Min. anschwitzen, anschließend mit 300ml warmen Wasser ablöschen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Nach und nach bis zu 600-800ml mehr Wasser zugießen, bis das **Risotto** nach 25Min. cremig und gar ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fenchel rösten

Den **Fenchel** mit 1/2TL Salz, 1EL der **mediterranen Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl einreiben. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zusammen mit den **Tomaten** für ca. 15Min. rösten.



3. Fülle rösten

Eine Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Fülle** mit 1EL Öl für 2-4Min. rösten bis die **Pankobrösel** leicht bräunen. Nun den **Fenchel** längs in 5mm dünne Scheiben schneiden. Die **Fülle** mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1cm des oberen Teils der **Tomaten** abschneiden. Mit einem Löffel das Kerngehäuse der **Tomaten** rauslösen, Saft und Kerngehäuse der **Tomaten** auffangen.



6. Servieren

Den **Käse** fein reiben und in den **Reis** rühren. **Fenchel** und **Tomaten** dazu servieren und evtl. mit übrigem, frischem **Thymian** garnieren. **Zitrone** in Spalten schneiden und nach Geschmack über dem **Fenchel** auspressen.