



Gefüllte Quinoa-Tomaten

mit Cashew-Spinat-Pesto und Feta



30-40min



2 Personen

Gefüllte Tomaten gehen immer - überzeuge dich selbst und probier doch mal diese vegetarische Variante mit einem feinen Cashew-Spinat-Pesto, gesunder Quinoa und cremigem Fetakäse aus! Dazu servierst du einen frischen Joghurdip mit Knoblauch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 4 Fleischtomaten
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 884.0kcal, Fett 48.0g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 77.2g



1. Quinoa kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 500ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Füllung zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl 1-2Min. glasig anschwitzen, dann den **restlichen Spinat**, die **gekochte Quinoa** und das **Pesto** untermischen und mit dem **Dressing** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und unterheben.



2. Pesto zubereiten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. rösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Cashews** mit der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Spinats**, 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren.



5. Tomaten füllen

Die **Tomatenkerne** ebenfalls unter die **Quinoafüllung** mischen und die **Tomaten** anschließend damit füllen. Ggf. **restliche Füllung** warm stellen. Die **Tomatendeckel** aufsetzen und die **Tomaten** in eine Auflaufform geben. Im Ofen 10-15Min. grillen, bis die **Tomaten** leichte Blasen werfen.



3. Tomaten aushöhlen

Am Strunkstück der **Tomaten** einen ca. 1cm dicken Deckel abschneiden und die **Tomaten** mit einem kleinen Löffel vorsichtig aushöhlen, die **Kerne** aufbewahren. Den **Senf**, den **Honig**, 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig zu einem cremigen **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben.



6. Dip anrühren

Inzwischen den **restlichen Knoblauch** fein hacken und mit dem **Joghurt** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **gefüllten Tomaten** und mit dem **Dip** und ggf. **restlicher Quinoafüllung** anrichten und servieren.