



## Gefüllte Quinoa-Tomaten

mit Cashew-Spinat-Pesto und Feta



30-40min



3-4 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

- 200g Quinoa
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 6 Fleischtomaten
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## 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 626.0kcal, Fett 37.9g, Eiweiß 20.0g, Kohlenhydrate 46.3g



1. Quinoa kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L 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 die 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 **Füllung** mischen und die **Tomaten** anschließend damit füllen. Die **restliche 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 **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 Quinoa** anrichten und servieren.