

Gefüllte Tomaten mit Tomatensauce

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungsdauer: zirka 50 Minuten

Zutaten

Tomaten:

4 Stk. Tomaten

300 g Reis

100 g Mais

100 g Erbsen

50 g Karotten

10 g Margarine

Salz, Pfeffer

Sauce:

200 g Margarine

20 g Mehl

600 ml Passierte Tomaten

400 ml Wasser

1 Stk. Zwiebel

2 Stk. Knoblauch

Salz, Zucker

Zubereitung

1.
Reis waschen. In einem Topf die Margarine erwärmen, den Reis mit Wasser und Salz kochen.
2.
Tomaten waschen und aushöhlen.
3.
Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4.
Reis mit Erbsen, Mais und Karotten gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen.
5.
Für die Sauce wird die klein geschnittene Zwiebel angeröstet. Mehl wird dazu gegeben und mit Wasser aufgegossen. Die passierten Tomaten sowie Salz, Pfeffer und Zucker kommen dazu. Alles aufkochen lassen.

6.
Die gefüllten Tomaten werden in eine Pfanne mit Tomatensauce gegeben und im Rohr bei 180°C 15 Minuten gebacken.