

Gefülltes Gemüse

Légumes farcis



Zutaten für drei Personen:

6 größere Tomaten
1 mittlerer Zucchini
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
50 g Toastbrot (ohne Rinde)
50 ml Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Semmelbrösel
Butter
1 EL Olivenöl

Besondere Hilfsmittel:

Blitzhacker

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, bei dem Zucchini die Enden abschneiden und längs teilen. Tomaten und Zucchini mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel aushöhlen.
3. Toastbrot im Blitzhacker zu Bröseln hacken (Mie de pain). Mie de pain mit 50 ml frischer Milch einweichen.
4. Hackfleisch mit dem Ei und den eingeweichten Brotbröseln vermengen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tomaten und Zucchini-Abschnitte innen salzen, mit

der Farce füllen und mit wenig Semmelbröseln bestreuen. Auf die Füllung jeweils ein wenig geschmolzene Butter geben.

6. Die gefüllten Gemüseabschnitte in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform setzen und zunächst 30 Minuten im Ofen backen. Nach den 30 Minuten den Deckel auf die Tomaten setzen und nochmals ca. 10 Minuten garen.

Hinweise:

Auf den Wochenmärkten in der Provence kann man derart gefülltes Gemüse fertig kaufen. Man braucht es dann nur mehr nochmals erwärmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Gemüse, Fleisch, Hackfleisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023