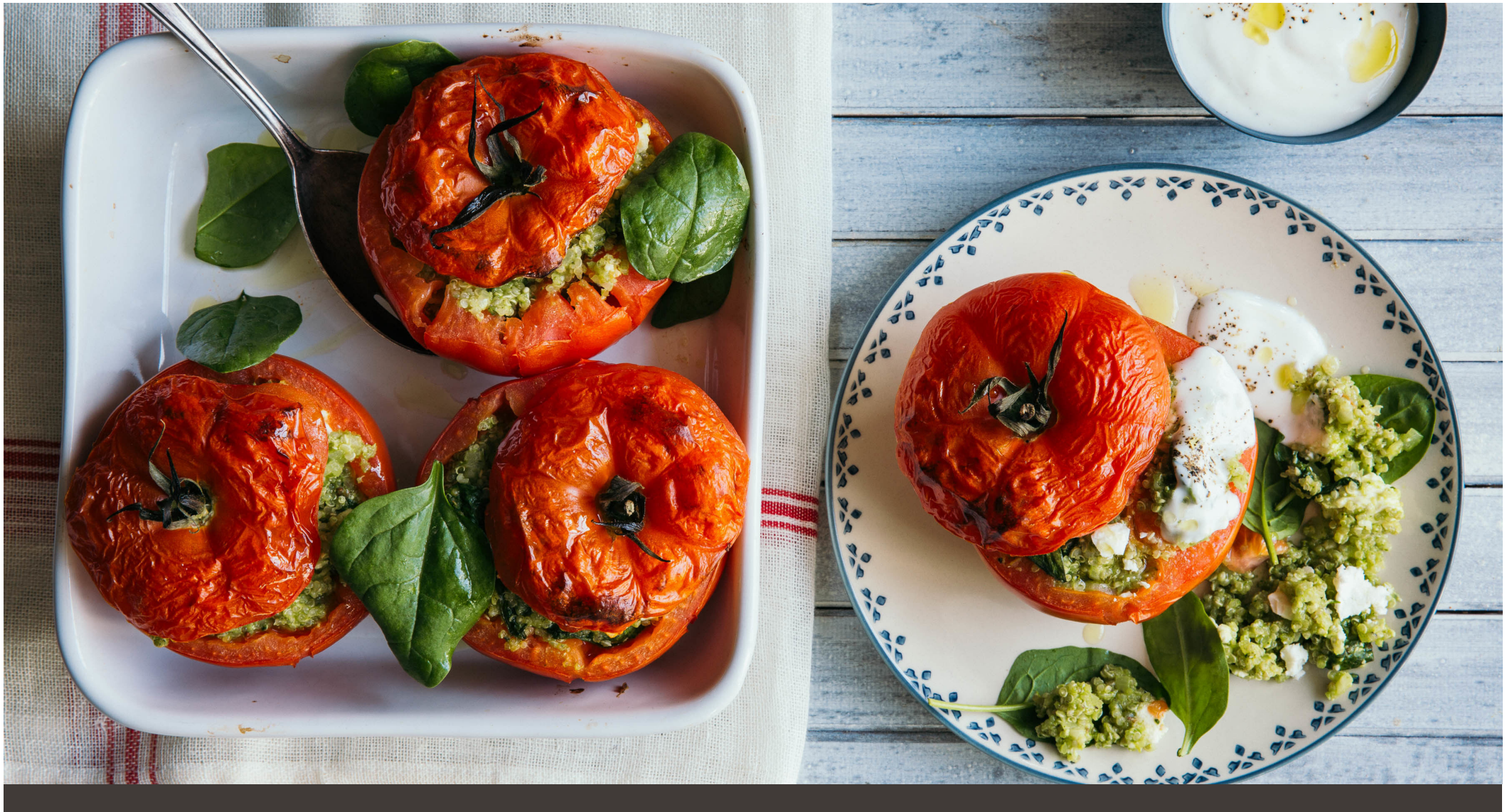




Gefüllte Quinoa-Tomaten

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 Joghurtdip mit Knoblauch. Guten Appetit!

- 400g Quinoa
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 6 Fleischtomaten
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

- 1 Päckchen Honig
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 608kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 43.7g, Eiweiß 19.1g



1. Quinoa kochen

A close-up shot of a person's hands adding crumbled white cheese from a glass bowl into a black frying pan. The pan contains a thick, green pea soup with visible peas. A wooden spoon rests in the pan. The background shows a brick wall and a wooden cutting board.

4. Füllung zubereiten

2. Pesto zubereiten

5. Tomaten füllen

3. Tomaten aushöhlen

6. Dip anrühren

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