



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 Joghurtdip mit Knoblauch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g 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 und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 48.1g,
Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 28.4g



1. Quinoa kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem kleinen Topf 350-400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



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 würfeln. 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 cremigen **Pesto** pürieren.



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.



4. Füllung zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 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.



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.



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 Quinoafüllung** anrichten und servieren.