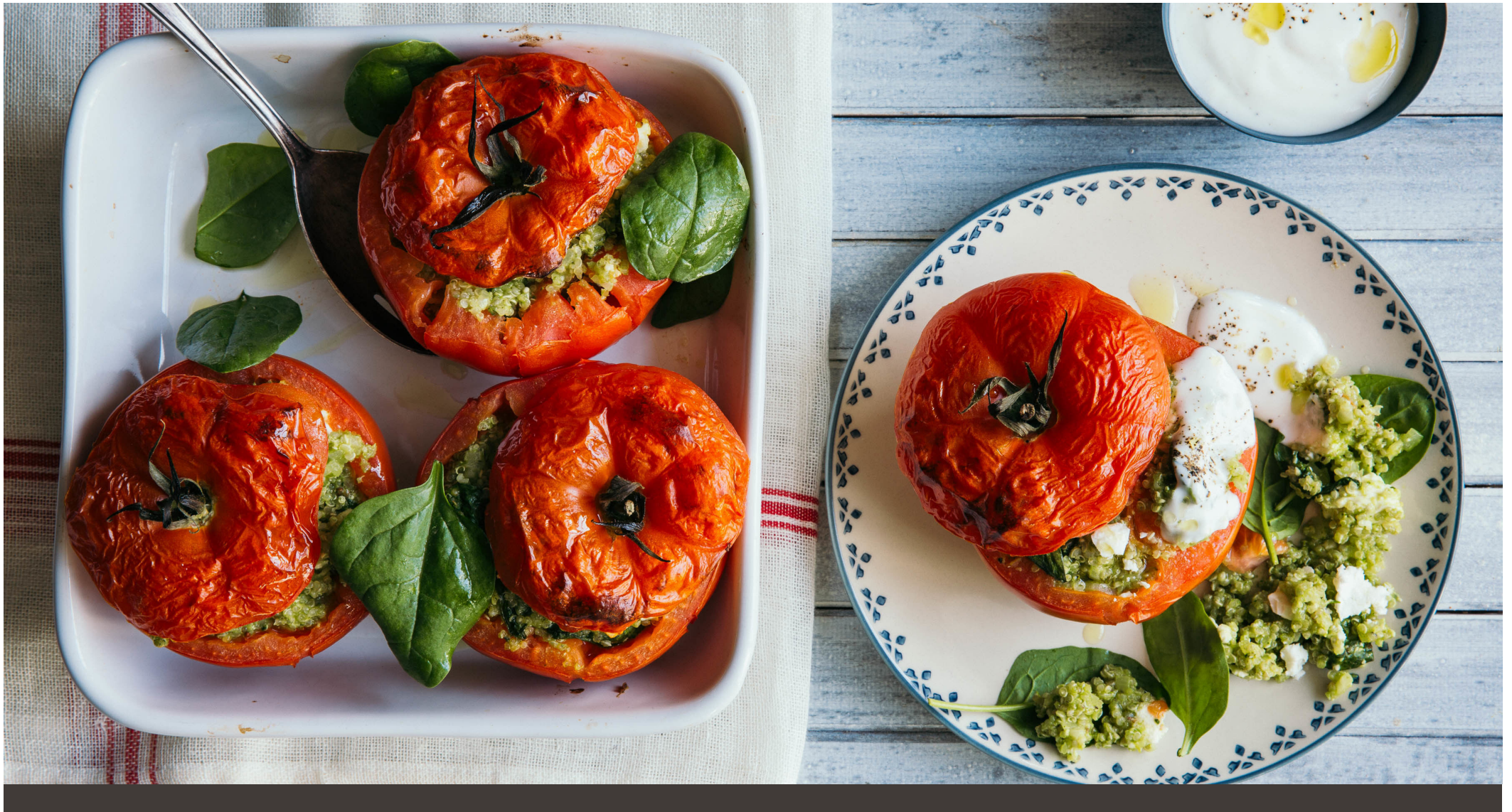




Gefüllte Quinoa-Tomaten

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

10

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

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

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.



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.



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.



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