

Gefüllte Tomaten mit Brot und Käse (Low Carb)

Zutaten

Für 4 Personen

1 Gratinform von ca. 2 l Inhalt

8 Tomaten à ca. 130 g
Salz, Pfeffer

Füllung:

250 g altbackenes Brot, gewürfelt

3 dl Milch, heiss

2 Eier

2 Tomme à ca. 100 g, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1-2 Bundzwiebeln, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Butterflocken

Oregano zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 30 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Auf dem Tisch in 1 Stunde

1. Bei den Tomaten den Deckel ca. ½ cm dick wegschneiden, Tomateninneres herausschaben, in die Gratinform geben. Tomaten hineinstellen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Füllung: Brot mit der heissen Milch übergiessen, quellen lassen. Brotmasse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit den restlichen Zutaten mischen und in die vorbereiteten Tomaten verteilen. Butterflocken daraufgeben, Deckel auflegen. Tomaten in der unteren Hälfte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.
3. Tomaten herausnehmen, garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 433 kcal, 23g Eiweiss, 20g Fett, 40g Kohlenhydrate.