




Gefüllte Tomaten mit Reis, Hack und Spinat.

 **20 Min.**  **45 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:	Portion(en)	Zubereitung:
g Langkornreis (z.B. Landfreund)	1	Reis in gesalzenem Wasser bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
Salz		
kleine Zwiebel(n)	2	Derweil die Zwiebeln schälen und klein schneiden.
EL Sonnenblumenöl		Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Hack hinzufügen und anbraten, mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen.
g gemischtes Hackfleisch (z.B. Mühlenhof)	3	
TL Paprikapulver rosenscharf	4	Spinat hinzufügen und alles bei aufgesetztem Deckel und wenig Hitze weitergaren, bis der Spinat aufgetaut ist. Dann etwas abkühlen lassen.
Pfeffer		
g TK-Rahmspinat	5	Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
mittelgroße Tomaten		
ml passierte Tomaten	6	Tomaten vorbereiten: Waschen, trocken tupfen, einen Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel die Kerne und das flüssige Innere herauskratzen. Deckel und ggf. auch das herausgekratzte Fruchtfleisch klein schneiden und mit in die Pfanne geben.
ml Brühe	7	
		Hack-Spinat-Mix mit dem Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten, leicht gesalzenen Tomaten füllen.
	8	Passierte Tomaten in einer Auflaufform mit der Brühe verrühren und die Tomaten hineinsetzen.

Gefüllte Tomaten mit Reis, Hack und Spinat.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 9 Im Ofen ca. 25 Min. backen.
- 10 Die lecker gefüllten Tomaten auf Tellern verteilen und die Soße darüberggeben.