



Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) von 16.00Uhr – 17.00 Uhr im
Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG „Blauer Salon“
www.gemeinsamtafeln.com * Tel. 0171 9073606 * kochbuchbibliothek-sh@gmx.de

Unser Kochbuch Rezept Nr. 1

Gefüllte Tomate

Zutaten: 4 Fleischtomaten, 1 kleine Zwiebel, ½ Paprikaschote, ¼ Salatgurke, 50 Gramm Feta, 150 Gramm Hüttenkäse, frische Petersilie, Salz, Pfeffer,

Zubereitung

- Tomaten waschen
- Deckel abschneiden
- Paprika abspülen und in feine Würfel schneiden
- Salatgurke (eventuell schälen) halbieren
- Mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, ebenfalls das Fleisch fein würfeln
- Tomaten mit einem Teelöffel etwas aushöhlen
- Zwiebel pellen, fein würfeln
- In einer Schüssel den Feta mit der Gabel zerdrücken
- Dann mit dem Hüttenkäse und den Zwiebeln verrühren
- Kräuter fein hacken
- Kräuter, Paprika und Salatgurke unter die Masse heben
- Nun die Tomaten mit der Masse füllen und den Deckel aufsetzen
- Guten Hunger

Alternativ kann mit etwas Knoblauch abgeschmeckt werden. Besonders lecker, wenn die gefüllten Tomaten kurz im Ofen waren.