

MEMULAIM

GEFÜLLTE TOMATEN MIT REIS UND PILZE

Zutaten

- 185 g Reis
- 6 Tomaten
- 2 EL [Petersilie](#)
- 2 TL [Nanaminze](#)
- 15 g [Berberitzen](#)
- 6 Walnüsse, grob gehackt
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Portobello Pilze
- Nach Bedarf [Koriander](#), gemahlen
- 2 g [Bockshornklee](#)
- 1 g [Piment](#), gemahlen
- 1 Msp. [Kardamom](#), gemahlen
- Nach Bedarf [Zimt](#), gemahlen
- Salz und Pfeffer
- 200 ml [Gemüsebouillon](#)
- 50 g Tomaten Passata
- 15 ml Olivenöl
- 35 g Paniermehl
- 4 g [Zatar](#) Gewürzmischung
- Nach Bedarf Olivenöl

Zubereitung

Den Reis waschen und nach Packungsanleitung zubereiten. Anschliessend abgiessen, in eine grosse Schüssel geben und zur Seite stellen. Zuerst den Deckel der Tomaten abschneiden, mit einem Löffel das Tomateninnere vorsichtig aushöhlen und beiseitestellen. Danach mit einem scharfen Messer eine ganz feine Schicht vom Boden abschneiden, damit die Tomaten gut stehen. Petersilie, Minzblätter, Berberitzen und Walnüsse grob hacken, alles zusammen zum Reis geben und gut durchmischen. Als nächstes Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und beiseitelegen. Die Portobello Pilze rüsten und nach Belieben fein schneiden. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen, die Zwiebeln begeben und für 1-2 Minuten andünsten. Dann den Knoblauch dazugeben und beides anschwitzen. Als nächstes die Hitze reduzieren, Koriander, Bockshornklee und Piment unterrühren, die Pilze begeben und anbraten bis sie gar sind. Den Kardamom und Zimt, gemahlen hinzugeben, mit Salz (wenig) und Pfeffer, schwarz (wenig) würzen. Die abgekühlte Pilz-Zwiebelmix zum Reis geben und alles gut vermengen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Gemüsebouillon zusammen mit Tomaten Passata, das Tomateninnere und dem Olivenöl gut vermischen und zur Seite stellen. Als nächstes die Tomaten in einer Backform platzieren und mit der Reis-Pilz-Nuss-Mischung füllen. Paniermehl, Olivenöl, Za'atar Gewürzmischung in eine Schale geben, mischen und mit Salz (wenig) würzen. Das Topping auf jede Tomate verteilen und mit dem Deckel schliessen. Dann die Tomaten-Bouillon-Mischung vorsichtig rund um die Tomaten giessen. Die Backform in den vorgeheizten Ofen geben und bei 180 °C für etwa 30 Minuten backen.

