



KOCHREZEPTE

Gefüllte Fleischtomaten mit Thunfisch-Bohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 große Fleischtomaten

1 EL Aceto balsamico bianco

grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle

brauner Zucker

4 EL Olivenöl

1 Frühlingszwiebel

200 g Cannellini Bohnen (weiße Bohnen aus der Dose)

180 g Thunfisch in Öl

1 Stiel Basilikum

Tomaten waschen, trocknen und an den Stielansatzseiten jeweils einen Deckel abschneiden. Die Deckel ohne Stielansatz würfeln. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Essig, etwas Salz und Pfeffer, eine Prise Zucker und anschließend das Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen über ein Sieb abgießen. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Die Zutaten zusammen mit den Tomatenwürfeln (von den Deckeln) und der Hälfte der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden und unter die Thunfisch-Bohnen-Mischung heben.

Den Thunfisch-Bohnen-Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr