



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

GEFÜLLTE TOMATEN MIT REIS

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Das Innere mit einem Messer lösen und mit einem Teelöffel herausheben, klein hacken und zur Gemüsebrühe geben.
2. Die Gemüsebrühe aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze 25 Minuten garen.
3. Zwiebeln, Möhre und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
4. Das gewürfelte Gemüse nach 10 Minuten zum Reis in die Gemüsebrühe geben und mitgaren.
5. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
6. Nach Belieben Petersilie unter den fertigen Reis mischen.
7. Den Gemüsereis mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken pikant abschmecken, in die Tomaten füllen und den Deckel auflegen.
8. Die gefüllten Tomaten mit der Gemüsebrühe in eine Auflaufform legen und für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.

ZUTATEN

250 ml Gemüsebrühe

3 Fleischtomaten

80 g Vollkornreis

1 Möhre

0,5 Knoblauchzehe

0,5 Zwiebel

1 EL Petersilie, gehackt

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Chiliflocken



447
Kalorien



82g
Kohlenhydrate



14g
Eiweiß



4g
Fett



11g
Ballaststoffe