



# Gefüllte Ochsenherz - Tomaten mit Parmesanschaum

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, fleischlos mit italienischem Flair

## Zutaten

- 4 große Ochsenherz - Tomaten, gewaschen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Butter
- 250 g Graupen
- 300 g Schafs - oder Ziegenkäse
- 500 g frischer Blattspinat, gewaschen, blanchiert, grob gehackt
- (Geht natürlich auch mit TK - Blattspinat)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Für den Parmesanschaum:
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüfefond
- 100 ml Sahne
- 100 g geriebener Parmesan
- 50 g kalte Butter

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Die Graupen über Nacht mit kaltem Wasser bedecken, einweichen.

### **Schritt3**

Von den Tomaten die Blüte und den Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel aushöhlen.

### **Schritt4**

Den Backofen auf 180 ° C / Umluft vorheizen.

### **Schritt5**

Die Füllung:

### **Schritt6**

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen und die Graupen dazu geben, salzen, pfeffern.

### **Schritt7**

Mit dem Gemüsefond aufgießen, ca. 20 min. kochen lassen.

### **Schritt8**

Erkalten und mit dem Tomateninneren, dem Blattspinat und dem Käse vermengen.

### **Schritt9**

Üppig wieder in die Tomaten füllen und in eine passende feuerfeste Auflaufform setzen, 20 min. auf der mittleren Schiene backen, garen.

### **Schritt10**

Der Parmesanschaum:

### **Schritt11**

Den Gemüsefond auf die Hälfte einkochen, dann den Weißwein und die Sahne dazu geben, wieder auf die Hälfte reduzieren lassen.

### **Schritt12**

Den Parmesan verrühren, kurz „aufstoßen“ lassen und die kalte Butter mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

### **Schritt13**

Dazu schmeckt ein Wildreis Risotto.

**Tags:** blattspinat, graupen, Parmesanschaum

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefüllte-ochsenherz-tomaten-mit-parmesanschaum/>