

Gefüllte Tomaten mit Basilikum - Pesto



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Tomaten gehören zu den beliebtesten Gemüsesorten, obwohl sie biologisch gesehen gar kein Gemüse sind. Eigentlich gehören sie in die Kategorie der Früchte, doch das ändert nichts am Verbrauch. Laut Statistik isst jeder Deutsche knapp 25 Kilogramm pro Jahr. Die Liste an Tomaten Rezepten ist dabei unerschöpflich. Sie lassen sich kochen, braten, grillen, überbacken, als Soße oder Smoothie verarbeiten oder schlichtweg rohen verzehren. Einen Fehler, den viele Supermärkte und Endverbraucher begehen: Tomaten im Kühlschrank aufbewahren. Dadurch verliert die Frucht nicht nur ihr süßliches Aroma, sondern auch in Sachen Haltbarkeit und Textur sind Verluste erkennbar. Sie sollten daher grundsätzlich bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Eine weitere Rezeptidee sind gefüllte Tomaten. Sie sind schnell zubereitet, äußerst aromatisch und besonders gesund. Ob zum Frühstück, als Beilage beim Grillfest oder für Zwischendurch: die mediterranen Tomaten in Kombination mit Pesto ergeben eine hervorragende, vegetarische Abwechslung auf dem Speiseplan. Das geschmacksintensive Pesto alla genovese eignet sich nicht nur als ungekochte Soße für diverse Nudelgerichte, sondern passt bestens zu Gemüsesorten wie Paprika oder Zucchini.

Selbst gemachte Pesto lässt sich problemlos mit einem Mörser zubereiten. Die nötigen Zutaten einfach hineingeben und stampfen, bis eine sämige Soße entsteht.

Zutaten

- 4 große Tomaten ohne Blüte
- 4 frische Eier
- 1 TL Pesto
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Von den Tomaten den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.

Schritt2

Mit etwas Pesto austreichen und je 1 aufgeschlagenes Ei hinein gleiten lassen, salzen, pfeffern. Auf der mittleren Schiene ca. 15 - 20 min. garen, bis die Eier stocken.

Wer möchte, kann die Tomaten mit Käse überbacken. Der Geschmack wird damit abgerundet und es entsteht ein vollwertiges Gericht.

Rezeptart: Eierspeisen, Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Pesto, Schnelle Rezepte, Soßen, Vegetarisch **Tags:** basilikum, eier, pesto, Tomate, tomaten **Zutaten:** Basilikum, eier, Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellte-tomaten-basilikum-pesto-ei/>