



Genuss-Rezept

Ofentomaten "Geflügelfleischwurst"

Zutaten für 4 Personen

250 g	GUTFRIED Geflügelfleischwurst „Hähnchenfilet“
8 -10	große Fleischtomaten
4-6	mittelgroße Kartoffeln, festkochend
250ml	Gemüsebrühe
1	Schalotte
1	Ei
2 EL	Magerquark
1 Bund	frischer Oregano
1 Bund	Petersilie
1 EL	Rapsöl
etwas	Kräutersalz
etwas	Muskatnuss, gerieben



Zubereitung

Die Tomaten waschen, mit einem Messer etwa ein Drittel vom Stielansatz abschneiden und mit einem Löffel das Tomatenfleisch aushöhlen.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garkochen. Kartoffeln abgießen – ausdämpfen – mit Ei, Kräutersalz, kleingehackter Schalotte, Muskatnuss und den gehackten Kräutern zu einem Püree verarbeiten.

Die Geflügelfleischwurst in kleine Würfel schneiden und unter die Kartoffelcreme heben.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Rapsöl einpinseln und die Tomaten einsetzen. Die Kartoffelcreme in einen Spritzbeutel geben und die Tomaten befüllen. Im Backofen ca. 12-15 Minuten backen. Restliche Geflügelfleischwurst und Kräuter nach dem Backen über die Tomaten streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: kcal: 399 | Eiweiß: 19,2 g | Fett: 16,7 g | Kohlenhydrate: 38,0 g