

Tomaten mit Quarkfüllung

Leichte Mahlzeit für 2 Personen

2 Tomaten (Cœur de bœuf
ProSpecieRara, je ca. 250 g)

250 g Magerquark
2 EL Crème fraîche
einige Tropfen Zitronensaft
50 g Bauernschinken, in Würfeli
2 EL Kerbel und Schnittlauch,
fein geschnitten
¼ TL Salz, wenig Pfeffer
20 g schwarze Oliven

Von den Tomaten einen Deckel ab-
schneiden, Tomaten aushöhlen.

Quark und alle Zutaten bis und
mit Kräuter verrühren, würzen. Quark-
füllung in die Tomaten verteilen,
Deckel aufsetzen, mit den Oliven an-
richten.



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert / Person

ca. 1052 kJ/252 kcal

Mein Einkauf

- 2 Tomaten (Cœur de bœuf
ProSpecieRara, je ca. 250 g)
- 250 g Magerquark
- 2 EL Crème fraîche
- 50 g Bauernschinken
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Schnittlauch
- 20 g schwarze Oliven

Im Vorrat

- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



Tomate Cœur de Bœuf

Die älteste Nennung der Cœur de Bœuf geht auf eine ungarische Sorte zurück, welche 1901 nach Amerika gebracht wurde. Ihren Namen verdankt sie der mit einem Ochsenherzen vergleichbaren Form. Sie ist eine typische Fleischtomate mit sattem Fruchtfleisch. Die schweren und druckempfindlichen Früchte sind relativ saftarm und haben wenig Samen.

Verwendung: Vollreif für Saucen, noch leicht grün roh oder als Salat.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

ProSpecieRara Etikette, 25.06.2007