

*persönlich
praktisch
natürlich*

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

gefüllte Tomaten mit Räuchertofu & Quinoa



Zutaten

100 g Quinoa

4 möglichst grosse Tomaten

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 St. Rübli
2 St. Stangensellerie

1 Packet Räuchertofu 200g

Kräuter;
Basilkum, Oregano,
Thymian, Liebstöckel
Salz, Pfeffer
1 dl Bouillon

Zubereitung

Quinoa in feinem Sieb waschen und nach Packungsanleitung garkochen.

Tomaten auf den Stielansatz stellen, von der anderen Seite 1 Deckel abschneiden, Fruchtfleisch und Kernen ausschaben.

Zwiebeln, Rübli und Stangensellerie klein schneiden und in Olivenöl kurz andünsten, ausgeschabte Tomatenmasse dazugeben und das Ganze ca. 10Min dünsten.

Tofu in kleine Würfeli schneiden, diese unter Gemüsemasse und Quinoa mischen, mit Kräutern, Salz, Pfeffer abschmecken. Die Masse in Tomaten füllen, Deckel aufsetzen und in Auflaufform stellen, Bouillon zugeben, im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 20 Min. backen.