

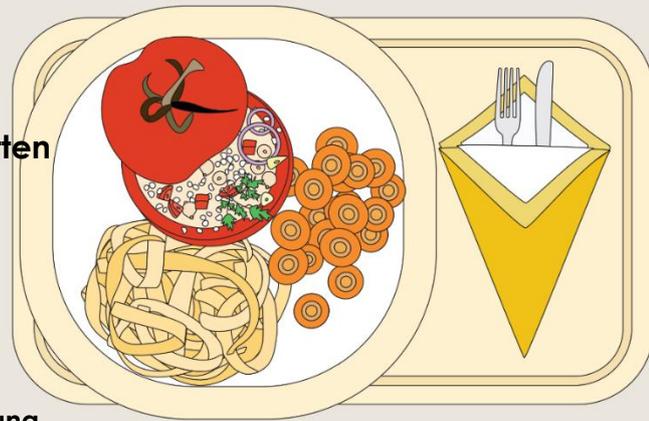
## Gefüllte Tomate mit Hüttenkäse, Nudeln & Karotten

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 20-30 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
<b>Gefüllte Tomate mit Hüttenkäse</b>		
100 g	Hüttenkäse	Kichererbsen am Vortag einweichen.  Kichererbsen in ungesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Abschütten, abspülen und mit Olivenöl pürieren (darf noch Stückchen haben). Tomaten halbieren und mit einem Löffel entkernen (Kerne aufheben). Knoblauch fein hacken. Hüttenkäse, Paniermehl, Knoblauch, Hummus und Tomatenkerne vermengen und abschmecken. Die Tomatenhälften leicht würzen und mit der Masse füllen. Im Ofen bei 160 °C ca. 15 Minuten garen.
500 g	Tomaten	
50 g	Paniermehl	
2 Prisen	Pfeffer	
2 Zehen	Knoblauch	
3 EL	Olivenöl	
1 TL	Salz	
110 g	Kichererbsen	
<b>Nudeln</b>		
1 EL	Butter	Nudeln im Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Wasser abschütten und mit Butter vermengen.
3 g	Salz	
300 g	Teigwaren	
<b>Glasierte Karotten</b>		
340 g	Karotten	Karotten rüsten und mit Zwiebel in Scheiben schneiden. Mit Zwiebel und Zucker Olivenöl andünsten, würzen und mit Wasser ablöschen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze weichdünsten.
1 EL	Butter	
1 kleine	Zwiebel	
1 TL	Zucker	
<b>Fun fact:</b> Bei den Nudeln die Vollkornvariante wählen, diese enthält u.a. mehr Nahrungsfasern, welche gut für die Gesundheit sind.		