



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Ofentomaten mit Pestogemüse gefüllt

- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 8 Ochsenherz-Tomaten
- 100 g Fetakäse
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Ofentomaten mit Pestogemüse gefüllt

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,6 g Fett	16,7 g Kohlenhydrate	10,1 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	262 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Ofentomaten mit Pestogemüse gefüllt:** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Bei den 8 Ochsenherz-Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Kaffeelöffel aushöhlen. 100 g Fetakäse fein würfeln. 1 kleine Zucchini putzen. 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote halbieren, den Stiel und die Kerne entfernen. 1 Zwiebel schälen. Zucchini, Paprikahälften und die Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Gemüsewürfel zugeben und etwa 3 Min. anbraten. Das Gemüse etwas abkühlen lassen, dann die Fetakäsewürfel untermengen. 2 EL **GEFRO Pesto Rosso** zum Gemüse geben und gut miteinander vermischen. Das Pestogemüse in die Ochsenherz-Tomaten füllen, diese in eine ofenfeste Form setzen. Die Deckel auf die Tomaten legen und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln. Die Form für etwa 15 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.