



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 100 g Fetakäse
- 8 Ochsenherz-Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du 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 Brennwert

**1 Tomaten vorbereiten:**

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Bei den 8 Ochsenherz-Tomaten jeweils den Deckel abschneiden und das Innere mit einem Kaffeelöffel vorsichtig aushöhlen.

**2 Gemüse schneiden:**

100 g Fetakäse fein würfeln. 1 kleine Zucchini putzen. 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote halbieren, Stiel und Kerne entfernen. 1 Zwiebel schälen. Zucchini, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

**3 Pestogemüse anbraten:**

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Gemüsewürfel zugeben und etwa 3 Min. anbraten. Das Gemüse kurz abkühlen lassen, dann die Fetawürfel untermischen. 2 EL GEFRO Pesto Rosso zugeben und alles gut vermengen.

**4 Tomaten füllen & backen:**

Das fertige Pestogemüse in die Ochsenherz-Tomaten füllen. Die Tomaten in eine ofenfeste Form setzen, die Deckel wieder auflegen und alles mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln. Die Form für etwa 15 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben. **Tipps & Varianten:** Tipp: Die ausgehöhlten Tomatenreste klein würfeln und unter das Gemüse mischen - so entsteht keine Lebensmittelverschwendung. Variante: Für eine herzhaftere Füllung kannst du zusätzlich einige schwarze Oliven klein schneiden und unter das Gemüse rühren. Nicht vergessen: Die gefüllten Tomaten lassen sich super vorbereiten - einfach füllen, kalt stellen und erst kurz vor dem Essen backen.