

# Kathrins Natura-Beef Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch

Für 4 Personen

## Zutaten

400 g	Hackfleisch
4 grosse	Fleischtomaten
	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Büschel Petersilie
1 El	Bratbutter
	Fleischgewürz
1	Ei
2 El	Paniermehl
50 g	geriebener Käse (Sbrinz oder Parmesan)
50 g	Butterflockchen

## Zubereitung

- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Tomaten mit einem Kaffeelöffel aushöhlen und in eine gebutterte, feuerfeste Gratinform setzen, leicht salzen. Das herausgelöste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
- Hackfleisch in der heissen Bratbutter gut anbraten und würzen.
- Tomatenwürfel, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und mitdünsten, abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.
- Das verklopfte Ei und das Paniermehl zur Fleisch-Gemüsemasse geben und gut verrühren.
- Die Masse in die vorbereiteten Tomaten füllen, etwas andrücken und mit Käse und Butterflockchen bestreuen. Deckel der Tomaten aufsetzen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken.



(Foto: [www.ninamattli.ch](http://www.ninamattli.ch))

## Dazu passen

Pilaw-Reis oder Risotto

## Hinweis

Zum Füllen geeignet sind auch Zucchini, Kohlrabi und Zwiebeln.

## Kochbuch

### «Kathrins Natura-Beef Fleischküche»

Dieses Rezept ist auf Seite 68 des Kochbuchs «Kathrins Natura-Beef Fleischküche» zu finden. Bio-Bäuerin Kathrin Sprecher ist als Siegerin der fünften Staffel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» bekannt für ihre Kochkünste. Das Kochbuch mit 54 Natura-Beef-Rezepten hat sie in der Reihe «Landfrauen kochen» verfasst. Neben den Rezepten bietet das Kochbuch auch zahlreiche Tipps, Fleischkunde und Wissenswertes zur Mutterkuhhaltung. Bestellt werden kann es über unseren Website-Shop.