



Gefüllte Tomaten und Pilze vom Grill

Zutaten (für vier Portionen):

Gefüllte Tomaten:

8 Fleischtomaten
1 Bund Mangold
1-2 Zehen Knoblauch
Zwiebelpulver
150 g Fetakäse
Salz, Pfeffer
1 (altbackenes) Brötchen
1 EL Olivenöl

Gefüllte Pilze:

8 sehr große Champignons (sogenannte Portobello-Pilze)
Rosmarin
1-2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
150 g Perlgrauen, vorgekocht und abgekühlt
2 rote Zwiebeln

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Bei den Tomaten den Deckel abschneiden und das Innere mithilfe eines Teelöffels entnehmen. Inhalt und die Deckel zur Seite stellen. Die Blätter von den Stielen des Mangolds trennen und beides auf den Grill geben. Die Blätter etwas zusammenfallen, die Stiele Farbe nehmen lassen. Beides anschließend fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Mit geriebenem Knoblauch und Zwiebelpulver verfeinern, dann den Fetakäse hineinbröseln. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Brötchenkrume hineinreiben. Die Konsistenz über etwas Olivenöl steuern, dann alles in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

Die Stiele der Pilze am Schirm abtrennen und fein würfeln. In eine Schüssel geben, zusammen mit den „Innereien“ der Tomaten. Die Deckel der Tomaten fein würfeln und ebenfalls zugeben. Rosmarin hacken und hinzufügen, ebenso geriebenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl. Jetzt die Perlgrauen hinzugeben und alles gründlich rühren. Diese Masse dann in die Pilze füllen. Die roten Zwiebeln in Scheiben schneiden und dekorativ auf den Pilzen platzieren, dabei leicht salzen.

Die Pilze zusammen mit den Tomaten auf den Grill geben und etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen, dann sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

506 kcal – 12 g Fett – 28 g Eiweiß – 69 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Fetakäse kann tierisches Lab enthalten.