Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Bulgur



Gefüllte Tomate mit Bulgur und Tomatensauce

Mein Lebensmittelhändler hatte neue Ware. Darunter richtig schöne große, sehr große Fleischtomaten. Diese boten sich geradezu zum Füllen an. Und wie ich feststellen musste, hatte jede dieser Fleischtomaten etwa ein Gericht von ca. 500 g. Bei der Füllung entschied ich mich für gemischtes Hackfleisch und Bulgur. Zudem wird Bulgur mit einer reduzierten Tomatensauce zu den gefüllten Tomaten serviert.

Zutaten (für 2 Person):

- 2 sehr große Fleischtomaten, ca. 1 kg
- 175 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 4 EL gekochtes Bulgur
- 40 g Feta
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 3 große Zweige frische Petersilie
- 500 ml Gemüsefond

- Paprikapulver
- ½ TL Harissa
- Salz
- Pfeffer

- 500 ml Gemüsefond
- 4–5 EL Bulgur

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 große Blätter frischer Salbei
- viel frischer Thymian
- viel frischer Majoran
- ein Stück Butter
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std.

Als erstes den Bulgur zubereiten. 500 ml Gemüsefond in einem Topf erhitzen und 4–5 EL Bulgur hinzugeben. Zubereiten wie Reis, einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und nur noch zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur quillt beim Kochen auf und nimmt etwa die doppelte Menge wie vorher ein. Deswegen kann man auch 4 EL für die Füllung entnehmen und den Rest noch als Beilage zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel. Den Feta in kleine Würfelchen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Ebenso die kleingewiegte Petersilie und das Hackfleisch. 4 EL des gekochten Bulgur hinzugeben. Alles kräftig mit Paprikapulver, Harissa, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Bei den Tomaten ganz oben waagrecht einen Deckel abschneiden.

Den grünen Strunk entfernen. Die Fleischtomaten mit einem großen Löffel aushöhlen. Das Innere der Fleischtomaten in dünne Streifen und dann Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und für die Sauce aufheben. Die ausgehöhlten Fleischtomaten mit der Füllung füllen und sie dabei mit einem großen Löffel gut hineindrücken.

Die Fleischtomaten, die ich gekauft habe, sind so groß, dass sie nicht einmal nebeneinander in meinen größten Topf passen. Also musste der kleine Bräter heran. 500 ml Gemüsefond im Bräter erhitzen, die gefüllten Fleischtomaten hineinlegen und zugedeckt bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Fleischtomaten im Backofen warmstellen und die Brühe in einen Topf gießen.

Die frischen Kräuter kleinwiegen. Das kleingeschnittene Innere der Tomaten und die Kräuter in die Brühe geben. Einen großen Schuss Weißwein und ein gutes Stück Butter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut 30–60 Minuten auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Den gekochten Bulgur nochmals erhitzen.

Die warmgestellten, gefüllten Tomaten auf je zwei Tellern anrichten, zwei Portiönchen Bulgur daneben setzen und großzügig die Tomatensauce darüber geben.