

Gebackene Tomaten mit Ricottafüllung

Saftige Tomaten, ausgehöhlt und gefüllt mit cremiger Ricotta, Parmesan und frischen Kräutern — ein einfaches, mediterranes Ofengericht mit wenig Kohlenhydraten.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Gebackene Tomaten mit Ricottafüllung

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Auflaufform	Für den Backvorgang
Schneidebrett / Messer / Löffel	Zum Aufschneiden, Aushöhlen und Füllen
Schüssel	Zum Verrühren der Ricottamasse

Zutaten

Zutat	Menge
große Tomaten	4 Stück
Ricotta	100 g
geriebener Parmesan	1 EL
Knoblauchzehe	1 Stück
Olivenöl	1 TL
Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)	nach Belieben
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Tomaten oben aufschneiden und aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseitelegen.
2. Ricotta mit Parmesan, gepresstem Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Masse in die Tomaten füllen und Deckel leicht aufsetzen.
4. In eine Auflaufform setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Heiß oder lauwarm servieren.

Tipps & Variationen

- Tomaten mit festem Fruchtfleisch verwenden, damit sie beim Backen nicht zerfallen.
- Aushöhltes Fruchtfleisch pürieren und zur Ricottafüllung geben für mehr Tomatengeschmack.
- Mit frischem Basilikum dekorieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 33).