



# GEGRILLTE TOMATEN GEFÜLLT MIT KRABBen

Sommer, Sonne, gegrillte Tomaten: Die ideale Beilage für alle Grillgerichte.

## ZUTATEN

Für 6 Stück

6 Fleischtomaten

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

200g Etelser Kochkäse mit Kräutern

2 EL gehackte, gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Majoran, Schnittlauch)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

2 Frühlingszwiebeln

300g Garnelen

50ml trockener Weißwein

50g schwarze, kernlose Oliven



## ZUBEREITUNG

1

Bei den Tomaten den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Knoblauch schälen und pressen und von einer Zitrone die Schale schälen. Danach Etelser-Kochkäse mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Zitronenschale und Knoblauch glattrühren und abschmecken.

2

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Garnelen darin anbraten, Frühlingszwiebeln zufügen, weitere 2 Minuten dünsten und mit Wein ablöschen.

3

Die kernlosen Oliven halbieren, in die Pfanne geben und untermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und solange köcheln lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit da ist. Den Pfannen-Inhalt etwas abkühlen lassen und mit der Kochkäse-Mischung vermischen.

4

Die Tomaten mit der Kochkäse-Mischung füllen und die Tomaten-Deckel aufsetzen. Bei indirekter Hitze auf den Grill setzen und solange grillen, bis die Tomaten die gewünschte Farbe und Weichheit haben.

5

Es geht natürlich auch vegetarisch. Dann können die Garnelen durch Gemüse oder auch durch gegarten Couscous ersetzt werden. Wer keine Garnelen mag, kann auch Hühnchen oder Hackfleisch nehmen.

## MEINE NOTIZEN

---

---

---

---