

### Gefüllte Tomaten / Paprika / Gurken / Zwiebeln ...

2 feste Fleischtomaten  
2 Paprikaschoten  
1 Gurke  
1/3 Becher Kritharaki (griechische Reismudeln)  
1 Zwiebel  
250 g Bio-Hackfleisch  
NEMEON Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer, Oregano, Petersilie  
etwas Zucker

Gedacht für 2 Personen.

Von den Tomaten oben einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen, das Tomatenfleisch aufheben. Die Gurke der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Von den Paprikaschoten ebenfalls einen Deckel abschneiden und die Rippen und Kerne entfernen.

#### Zubereitung der Füllung:

Die Zwiebel fein schneiden. NEMEON Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Das Bio-Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Dann die Kritharaki und gut die Hälfte des zerkleinerten Tomatenfleisches hinzugeben, ebenfalls kurz braten. Das Ganze mit einem Becher Wasser übergießen und nach persönlichem Geschmack würzen, ca. 10 - 15 Minuten zugedeckt, unter gelegentlichem umrühren, auf kleiner Flamme garen lassen. Anschließend abschmecken und eventuell nachwürzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C Grad vorheizen.

Die Füllung in die ausgehöhlten Tomaten und Paprika und Gurken geben. In eine Backform mit Deckel gibt man NEMEON Olivenöl bis der Boden gerade eben bedeckt ist, hier nun noch das restliche Tomateninnere hineingeben und wer mag, fügt noch 2-3 halbierte, geschälte Knoblauchzehen hinzu. Abschließend legt man die gefüllten Paprika, Tomaten und Gurken hinein. Etwa eine 1/2 Stunde mit Deckel garen lassen, dann noch mal ca. weitere 10-15 Minuten ohne Deckel im Ofen lassen.

