



## Gefüllte Tomaten

Zutaten	1 Portion	Phe	Eiweiss
70 g	Tomaten, mittel	21	0.7
10 g	Knoblauch	24	0.6
35 g	Champignons	26	1.4
30 g	Frühlingszwiebeln	12	0.4
100 g	Reis, eiweissarm, gekocht	4	0.2
	Salz, Pfeffer, Paprika, Basilikum		
<hr/>			
Total		87	3.3
100 g		36	1.3

## Zubereitung

Den Reis nach Angaben auf der Verpackung aufsetzen und knapp gar kochen.

In der Zwischenzeit den Deckel bei den Tomaten abschneiden und die Tomaten vorsichtig aushöhlen. Die Deckel und etwas Fruchtfleisch der Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Den Knoblauch mit Salz bestreuen und mit einem Messerrücken zerquetschen. Die Pilze in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Den Reis mit allen anderen Zutaten vermengen. Mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken.

Die Masse in die Tomaten füllen, mit Basilikum dekorieren. Den restlichen Salat auf dem Teller dekorativ dazulegen.