

## *Gefüllte Tomate mit Quinoa*

**3 dl Bouillon** erhitzen, **150 g Quinoa** einrieseln lassen und 15 Minuten garen.

**4 Fleischtomaten** aushöhlen.

**1 Zwiebel**, **1 Knoblauchzehe**, **1 Karotte** und **1 Bund Petersilie** fein hacken.

In der Bratpfanne **Olivenöl** erhitzen und alles darin dünsten. Quinoa und Tomatenfleisch beifügen, mit **4 EL Crème fraîche** und **1 guten Stück Parmesan**, gerieben, vermischen. Mit **Pfeffer aus der Mühle**, **Cayenne**, **Curry** und **Herbes de Provence** bestreuen.

Die Füllung in die Tomaten verteilen. Eine Gratinform mit **Butter** auspinseln, die Tomaten hineinsetzen und ein Zuviel der Füllung darum legen. Auf jede Tomate **1 Scheibe Mozzarella**, mit **Pfeffer aus der Mühle** bestreut, setzen.

Backen: im auf 200° vorgeheizten Ofen 20 Minuten.

