



Gefüllte rote Tomaten (4 Personen)

Vegetarisch

- 4 große Fleischtomaten
- 1 Zucchini
- 1 Körbchen frische Champignons (gängig 200 gr ca.)
- 1 Basilikumtöpfchen
- 1 Päckchen kleine Muschel-Nudeln (für Suppen)

Pfeffer, Salz, Olivenöl, 1 TL *Acai-Pulver*, Knoblauch.

Zubereitung

Wasser für die Nudeln aufsetzen, Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Ofen auf ca.180 Grad vorheizen - Tomaten oben kappen und mit einem Schäler oder Teelöffel aushöhlen, Tomatenfleisch in eine kleine Schüssel geben – etwas Olivenöl hinzugeben. Würzen nach Geschmack (Pfeffer, Salz) Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden und hinzu geben.

Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden und der Masse hinzufügen. Basilikum vom Töpfchen zupfen und zur Masse fügen. 1 -2 flache Teelöffel *Acai-Pulver* untermengen. Knoblauch klein zerschneiden und untermengen. Alles zusammen mit einer Gabel, Stampfer oder dem Pürierstab zu einer Masse vermischen. Tomaten füllen. Die Nudeln ins Wasser geben und ca. 8-10 Minuten garen. Tomaten auf ein Backblech – Deckel auf die Tomate (sieht auch schöner aus) - ca. 10-12 Minuten im Ofen erhitzen. Ein wenig *Acai-Pulver* auf den Tellerrand streuen.

Dazu schmeckt auch Basmatireis sehr gut. Nach Wunsch auch Kartoffeln. (Pellkartoffel)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.