swissmilk

# Knusper-Tomaten

## Zutaten



bis 30 Min.

Für 4 Personen

1 ofenfeste Form

Butter für die Form
8 Tomaten

Füllung:
150 g Speckwürfelchen
1 Zwiebel, fein gehackt
4 dünne Scheiben Vollkornbrot, ca. 120 g, klein gewürfelt
1-2 TL Oregano, Blättchen abgezupft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Gruyère AOP, frisch gerieben
einige Butterflocken

Oregano zum Garnieren

## Zubereitung

1. Bei den Tomaten den Deckel wegschneiden. Tomateninneres mit dem Apfelaushöhler herauslösen, beiseite stellen. Tomaten in die ausgebutterte Form geben.
2. Für die Füllung Speck anbraten. Zwiebeln kurz mitrösten. Brotwürfelchen zugeben und kurz rösten. Mit der Hälfte des Tomateninneren mischen und in die Tomaten füllen, würzen.
3. Tomatendeckel auflegen, mit Käse bestreuen. Butterflocken darauf legen. Restliches Tomateninneres neben den Tomaten in die Form geben.
4. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten gratinieren.

Zum Vorbereiten die Füllung zubereiten, jedoch nicht mit dem Tomateninneren mischen. Erst kurz vor dem Zubereiten Tomaten aushöhlen, fertig zubereiten wie oben.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 254 kcal, 12g Eiweiss, 16g Fett, 16g Kohlenhydrate.