



Gefüllte Tomaten, roh vegan, mit Tomatendip

Zutaten für zwei gefüllte Tomaten:

Für die gefüllten Tomaten

- 2 größere Tomaten, die gefüllt werden
- 6 Champignons
- 10 Walnuss oder Pecannuss Hälften
- 2 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück einer scharfen Chili
- eine kleine Zwiebel
- 6 Cherry / kleine Tomaten
- ½ Salatgurke
- etwas frischen Thymian
- Salz, Pfeffer
- Gewürze: Paprika, Oregano
- etwa 1 EL Sojasauce
- etwa 1 EL Olivenöl

Für den Tomatendipp

- eine große Tomate
- fünf getrocknete Tomaten
- 13 Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 14 Blätter Basilikum
- etwas frischen Thymian
- etwas Essig
- etwas Wasser
- Pfeffer, Salz, Gewürze nach Geschmack

Geräte:

- Esslöffel
- Messer
- Brett
- Schüsseln
- Mixer oder Pürierstab
- evtl. Dörrgerät

Tipp:

Statt Essig, Zitronensaft verwenden, ist natürlicher und intensiviert den Tomatengeschmack

Tipp:

Statt frischem Thymian, Salbei nehmen. Sehr lecker.

Tipp:

Als Gewürz für die Füllung eignet sich auch eine mediterrane Gewürzmischung

Für die Füllung:

1. Es kommen in eine gemeinsame Schüssel: die Champignons. Diese in kleine Stücke schneiden. Nicht zu klein, damit du noch etwas zum Kauen hast, nicht zu groß, weil die Füllung in die Tomaten passen will.
2. Nüsse in kleine Stücke bringen.
3. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
4. Das kleine Stück der Chili dazugeben.
5. Die kleine Zwiebel erst in feine Ringe schneiden und dann weiter in die geeignete Stückelung bringen.
6. Tomaten klein schneiden.
7. Salatgurke in Dreiecksform, danach eventuell weiter zerkleinern.
8. Frischen Thymian von Hand klein zupfen und dazugeben.
9. Alles von Hand vermengen.
10. Bei den Tomaten, die gefüllt werden sollen, einen kleinen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Den Inhalt der Tomaten in die Schüssel für die Füllung geben.
11. Nun die Menge mit etwas Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Paprika und Oregano würzen
12. Sojasauce und Olivenöl dazugeben.
13. Alles erneut von Hand vermengen

Bereitung des Tomatendips:

14. Tomaten mit sieben Schnitten in größere Schnitte schneiden.
15. Tomaten, getrocknete Tomaten, Cashewkerne, Knoblauchzehen, Basilikumblätter in den Mixer geben.
16. Frischen Thymian von Hand klein zupfen und in den Mixer geben.
17. Salz, Pfeffer, etwas Essig, etwas Olivenöl, etwas Wasser, ca. 50 ml, etwas Sojasauce und frischen Thymian dazugeben.
18. Mit dem Mixer oder alternativ mit einem Pürierstab in eine gleichmäßige Konsistenz bringen.

Alles nun Zusammenbringen:

19. Die Tomaten füllen, dabei die Füllung achtsam andrücken, damit auch ordentlich etwas hineingeht. Tomatendeckel darauf. Sollte die Tomaten nicht so stehenbleiben wollen, diese am Boden leicht anschneiden, dann geht es ganz leicht.
20. Den Dip sowie die restliche Füllung auf dem Teller um die Tomaten verteilen und auf Wunsch beispielsweise mit gehackten Nüssen dekorieren.
21. Alles ist jetzt bereits essbereit. Wenn du es magst und einen Dörrautomaten hast, kannst du die Tomaten in eine Auflaufform setzen und für 60 bis 90 Minuten bei 42 °C in den Dörrautomaten sanft erwärmen. Das intensiviert die Aromen und schmeckt wie frisch aus dem Ofen.

Tipp:

Die Füllung eignet sich auch als Brotauflage oder als Salat.

Info:

Cashewkerne bringen etwas Bindung des Dips

Info:

je nach Wassermenge wird der Dip etwas flüssiger oder fester

Tipp:

Der Dip passt auch für Gemügesticks als Ergänzung.

Mehr Rezepte:



Besten Genuss! Viel Spaß beim Selbermachen.