

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gefüllte Tomaten auf Gerstenrisotto

Köchin: Lydia Maderthaner

Zutaten

(4 Personen)

Für die gefüllten Tomaten

- 8 Tomaten
- 100 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl zum Anbraten
- 400 g Blattspinat
(TK, auftauen und gut ausdrücken)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 100 g Feta
- 130 g Sauerrahm
(od. Creme Fraîche)
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- etwas geriebenen Parmesan
(oder anderen Hartkäse) zum Bestreuen

Für die Gerste

- 240 g Rollgerste
- 100 g Zwiebeln
- Olivenöl zum Anbraten

- 1/8 L Weißwein
- 600 ml Gemüfefond
- ein Schuss Obers
- Salz

Für die Garnitur

- frische Erbsensprossen

Zubereitung

1. Für die gefüllten Tomaten zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Währenddessen den Spinat grob hacken und den Feta in kleine Würfel schneiden.
 2. Anschließend die Sonnenblumenkerne in die Pfanne zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben, den gehackten Spinat beifügen, überkühlen lassen und mit dem Feta und dem Sauerrahm vermengen. Die Fülle mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
 3. Nun die Tomaten waschen, aushöhlen, salzen, mit der Fülle befüllen und in eine feuerfeste Form setzen. Etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen und dann bei 165° C Heißluft 20-25 Minuten im Rohr backen.
 4. Für das Gerstenrisotto die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Dann die Rollgerste beifügen, mit dem Weißwein ablöschen und mit etwa $\frac{3}{4}$ des erwärmten Gemüfefonds aufgießen. Das Risotto nun mindestens 50 Minuten weichkochen.
- Tipp:** Einen Gemüfefond kann man mit verschiedenen Gemüseabschnitten, die im Alltag anfallen (Schalen von Karotten, Zwiebeln, Lauch, Sellerie etc.), ganz einfach selbst herstellen. Man kocht die Abschnitte gemeinsam mit einem Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Piment und Salz in einem Topf mit Wasser auf und erhält so eine gute Gemüsebrühe.
5. Die Flüssigkeit beim Risotto gegen Ende kontrollieren und gegebenenfalls den restlichen Gemüfefond zugeben. Dann mit Salz abschmecken und mit etwas Obers und geriebenem Parmesan verfeinern.
 6. Zum Schluss das Gerstenrisotto in einem tiefen Teller anrichten, je eine gefüllte Tomate mittig daraufsetzen und mit frischen Erbsensprossen garnieren. Servieren und genießen.