

TÄGLICH GUT

Gemüse – voll gut!

Frisch, saftig und mit raffiniertem Inhalt –
dieses Sommergemüse hat es buchstäblich in sich:
Schöpfen Sie aus dem Vollen!



Basilikum-Soufflé in Tomaten

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

8 Tomaten (je ca. 140 g)

$\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Basilikum-Soufflé

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

100 g Halbfettquark

1 Esslöffel Maizena

75 g geriebener Gruyère

2 frische Eigelbe

wenig Muskat

$\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

1. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, innen würzen. Tomaten mit Deckeln in ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
2. Basilikum mit Halbfettquark, Maizena, Käse und Eigelben pürieren, Masse würzen.
3. Eiweisse mit dem Salz halbsteif schlagen. Vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen, in die Tomaten füllen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen nie öffnen! Sofort servieren!

Tipp: Tomateninneres für Suppen oder Tomatensauce verwenden.

Dazu passen: Salat und Teigwaren.

Pro Person: 11 g Fett, 13 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 850 kJ (204 kcal)



Hinweis: Bunt, schmackhaft und gesund: Gemüse, täglich frisch auf dem Tisch! In «Neue Gemüseküche» finden Sie noch mehr tolle Gemüserezepte.

Bestellmöglichkeit bei Betty Bossi, Die Ideenküche, 6009 Luzern oder online unter www.bettybossi.ch.