



AQUA BAD CORTINA

1780

BIOHOTEL & THERMAL BATHS

*La fontana de forza.*

Biokiste®  
SÜDTIROL

## Kulinarische Inspiration des Monats Juli Gefüllte Ochsenherztomaten

### Zutaten für 4 Portionen:

8 Ochsenherztomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

350 g Feta

600g gemischtes Faschiertes

Öl, Salz, Pfeffer

### Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten



## **Zubereitung:**

Den Deckel der Tomaten abschneiden, das Innere mit einem Löffel herausnehmen, auch die inneren Rippen, ohne die Außenwand zu verletzen. Umgekehrt auf Küchenpapier legen.

Das ausgelöste Fruchtfleisch klein würfeln, die Flüssigkeit auffangen. Den Ofen auf 220°C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln.

In etwas Öl das Faschierte zusammen mit dem Zwiebel anbraten, anschließend den Knoblauch dazugeben. Tomatenfruchtfleisch dazugeben und einige Minuten garen. Salzen und pfeffern. Den zerbröselten Feta am Ende untermischen. Die Tomaten damit füllen, Deckel aufsetzen und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

**Guten Appetit wünschen Ihnen  
Sandra, Nicol & die ABC Family  
und das BIODKistl Südtirol**