

Tomaten-Überraschung mit Chavroux

Gefüllte Tomaten mit Orangen-Möhrensalat

   ⌚ 15 min.

Zutaten für 4 Portionen:



12 runde Tomaten
1/2 Salatgurke
8 schwarze Oliven
4 Zweige Petersilie
1 Packung (150 g) Chavroux Frischkäse
1 EL Zitronensaft
2 TL Kapern
500 g Karotten
1 Orange
1 TL Balsamico
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushöhlen und dabei das Kerngehäuse entfernen.

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die inneren Samenkerne herausschaben und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Oliven entkernen und in Scheiben schneiden. Petersilie putzen, waschen, abtropfen und kleinschneiden.

Chavroux mit Zitronensaft gut verrühren. Gurken, Oliven, abgetropfte Kapern und Petersilie unterrühren und die Tomaten damit füllen.

Karotten schälen, in feine Streifen raspeln. Von der Orange den Saft ausdrücken und mit Balsamico-Essig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren damit anmachen und zu den Tomaten anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 890 KJ / 220 Kcal
Eiweiß: 5 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 12 g