

Tomatenkäfer mit Käse-Flocken und feiner Nudel-Gemüse-Füllung

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Buchstabennudeln
Jodsalz
1 Mohrrübe
1 Wiener Würstchen
2 EL Maiskörner (Dose)
½ Bund Radieschen
50 g tiefgefrorene Erbsen
4 mittelgroße Tomaten
½ Bund Petersilie
2 EL Vollmilchjoghurt
1 TL Zitronensaft
Paprikapulver
2 Prisen Zucker
3 EL Echte Kölln Kernige
20 g geriebener Gouda
8 Schnittlauchhalme
1 EL Frischkäse

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Mohrrübe schälen und grob raspeln. Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen, Radieschen waschen, putzen und achteln. Erbsen für 1 Minute zu den Nudeln geben, dann abtropfen lassen. 8 Erbsen beiseite legen. Von den Tomaten zu $\frac{3}{4}$ einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen und das Innere durch ein Sieb streichen. Tomatendeckel halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit Joghurt, Tomatensud und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Paprika und Zucker würzen. Die Salatzutaten mischen. Haferflocken ohne Fett rösten, den Käse darüber streuen. Sofort aus der Pfanne nehmen. Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen, mit den Käseflocken bestreuen, die Flügel auf den Tomatenkörper setzen. Schnittlauchhalme als Fühler aufstecken. Die Tomaten-Käfer mit dem Frischkäse verzieren. Die übrigen Erbsen als Augen draufsetzen. Auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23 g Eiweiß, 57 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe, 22 g Fett, 538 kcal / 2.254 kJ

Tipp: Mit einer heißen Suppe als Vorspeise sind die witzigen Käfer ein leichter Mittags-Snack.