

## **Tomaten mit Couscous gefüllt**

Tomaten können mit den verschiedensten Zutaten gefüllt werden. Besonders lecker sind frische Tomaten mit Couscous gefüllt, die wie in diesem Rezept im Ofen gegart werden!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: John

## Zutaten

8 Stk.	Fleischtomaten
160 ml	Gemüsebrühepulver
120 g	Couscous
100 g	Feta
0.5 Bündel	<u>Basilikum</u>
1 EL	<u>Butter</u>
1 Prise	<u>Pfeffer</u>
1 Prise	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1 EL	Olivenöl
1 Handvoll	Petersilie (zum Garnieren)

## **Zubereitung**

- 1. Für die Tomaten mit Couscous gefüllt zuerst den Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3) vorheizen. Tomaten waschen und den oberen Teil mit dem Stielansatz wie einen Deckel abschneiden. Innen aushöhlen und salzen.
- 2. Brühe erhitzen und den Couscous hineingeben. Kräftig umrühren und vom Herd nehmen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Währenddessen Feta fein zerbröckeln. Basilikum und Petersilie



waschen, trockentupfen und fein hacken.

- 3. Butter mit Feta und Basilikum vermengen und dann mit dem Couscous verrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Die Tomaten mit der Couscous-Mischung füllen und in eine Auflaufform setzen. Mit Petersilie bestreuen.
- 4. Rosmarin und Thymian mit kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Zu den Tomaten in die Auflaufform legen. Tomaten mit Olivenöl übergießen und ca. 20-25 Minuten im Ofen garen lassen. Herausnehmen und servieren.

## **Tipp**

Die Tomaten mit Couscous gefüllt eignen sich nicht nur als Snack zwischendurch, sondern schmecken auch wunderbar als Beilage zu Gegrilltem oder Kurzgebratenem.