Gefüllte Paradeiser - vegetarisch

Gefüllte Paradeiser mit Couscous und Schafskäse aus dem Backofen sind eine vegetarische Spezialität.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

150 g	Couscous
	Salz
1 Stk.	Rote Zwiebel (mittelgroße)
8 Stk.	Paradeiser (reif, große)
1 Handvoll	frische Petersilie
	Pfeffer
150 g	Feta (Schafskäse)
50 g	Oliven (entsteint)
1 Stk.	Zitrone
1 Prise	Kreuzkümmel gemahlen
	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **vegetarisch gefüllten Paradeiser** den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Die Zwiebel schälen fein zerhacken und die Petersilie klein hacken. Die Paradeiser waschen, einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Jetzt den Couscous mit den gehackten Zwiebeln, Petersilie, klein zerbröselten Schafskäse und klein gehackten Oliven vermischen. Mit dem Saft einer Zitrone, gemahlenen Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. In die ausgehöhlten Paradeiser füllen und den Deckel aufsetzen. Die Paradeiser in eine Auflaufform setzen und das Paradeiser Fruchtfleisch rundum verteilen. Die gefüllten Paradeiser mit etwas Olivenöl extra vergine beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen. Die

Paradeiser aus dem Ofen mit der Sauce anrichten und servieren.

Tipp

Zu den gefüllten Paradeiser einen frischen Blattsalat reichen.