

Ofentomaten mit Couscous

Die Ofentomaten mit Couscous sind eine schmackhafte vegetarische Speise. Das Rezept wird dich begeistern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

75 g	Couscous
75 ml	Wasser
1 Prise	Salz
4 Stk.	Fleischtomaten (groß, z.B. Ochsenherztomate)
1 Stk.	Zucchini (klein ca. 180 g)
2 Stk.	Zwiebel rot
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
0.5 TL	Oregano (getrocknet)
75 g	Feta
	Salz und Pfeffer
150 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Für die **Ofentomaten den Couscous** in eine Schüssel geben, mit kochendem Salzwasser übergießen und zirka 5-10 Minuten quellen. Auskühlen lassen und mit einer Gabel auflockern.
2. Die Tomaten waschen, Stielansatz mit Deckel abschneiden, das Fleisch aushöhlen und mit einem Messer zerkleinern. Zucchini waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein zerhacken.

3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zucchini und Zwiebeln einige Minuten anrösten. Tomaten-Fruchtfleisch zugeben und kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen. Den zerbröselten Feta dazugeben. Jetzt den Couscous zugeben und vermengen.
5. Die Tomaten in eine Ofenfeste Form setzen und mit der Mischung füllen. Den Deckel wieder auf die Tomaten setzen. Mit Gemüsebrühe angießen und im Backofen zirka 15 Minuten garen.

Tipp