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	Basilikum
1 EL	Butter
1 Prise	Pfeffer
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.