Tomaten mit Couscous und Feta gefüllt

Leckere Tomaten mit Couscous und Feta gefüllt sind weit mehr als nur eine fruchtige Beilage. Mit diesem Rezept gelingen diese sicher.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

6 Stk.	Tomaten
50 g	Feta
80 g	Couscous
1 EL	Oregano
1 Schuss	Gemüsebrühe
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für tolle Tomaten mit Couscous und Feta gefüllt zuerst den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Tomaten vorbereiten. Zuerst den "Kopf" abschneiden und die Tomate aushöhlen. Das Fruchtfleisch dabei in eine kleine Schüssel geben und klein schneiden. Den Feta abtropfen lassen und in kleine Würfelchen schneiden. Das Ganze vermischen und mit einem Mixer auf größter Stufe zerkleinern.

2. Zu dem Gemisch ungekochten Couscous, Pfeffer und Salz dazugeben und abermals gut vermischen. Oregano waschen, trocknen, dreiviertel davon in kleine Fäden schneiden und unterheben. Den Rest zur Seite stellen für die Garnitur.

3. Nun die ausgehöhlten Tomaten mit diesem Gemisch füllen, den Deckel aufsetzen und das Gemüse nebeneinander in eine feuerfeste Form stellen. Ein kleiner Schuss Brühe sorgt dafür, dass die Tomaten nicht gleich am Boden anbrennen. Das Ganze dann in den Backofen schieben.

4. Nach circa 10 – 15 Minuten, je nachdem, wie groß die Tomaten sind, diese aus dem Backofen nehmen und sofort servieren. Zum Garnieren den zuvor zur Seite gelegten Oregano darauf platzieren.

Tipp

Statt Oregano kann man die Tomaten mit Couscous und Feta gefüllt auch mit Basilikum und einem Spritzer Zitrone abrunden. Als Hauptgericht serviert macht sich eine leckere Tomatensoße sehr gut dazu. Als Beilage passen sie sehr gut zu einem Stück Rindfleisch!