

Gefüllte Tomaten mit Couscous

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gefüllte Tomaten mit Couscous

8 große Tomaten

200 g Rinatura Couscous Bio

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zucchini

1 Paprika

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Minze oder Basilikum)

Salz, Pfeffer

50 g geriebener Käse (optional)

Gefüllte Tomaten mit Couscous

1.

Den Deckel der Tomaten abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Das

Fruchtfleisch aufbewahren. Die Tomaten innen leicht salzen und kopfüber auf ein Küchenpapier stellen, damit sie Flüssigkeit verlieren.

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend mit einer Gabel auflockern. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika und Zucchini würfeln. Kräuter hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini und Paprika hinzufügen und etwa 5 min. anbraten. Das Tomatenfruchtfleisch fein hacken und zusammen mit Tomatenmark und Paprikapulver in die Pfanne geben. Weitere 3 min. köcheln lassen. Die Gemüse-Mischung unter den Couscous mischen. Frische Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Couscous-Gemüse-Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen.

Die gefüllten Tomaten in eine leicht geölte Auflaufform setzen. Den Deckel der Tomaten leicht schräg auflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 min. backen, bis die Tomaten weich sind.

Die gefüllten Tomaten warm servieren, zum Beispiel mit einem frischen Salat oder Joghurt-Dip.