

Sören Anders
Gefüllte Tomate

Freitag, 29. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

12	mittelgroße Tomaten mit grünem Stielansatz
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Gemüsebrühe
2	Schalotten
etwas	Olivenöl
250 g	Instant-Couscous
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
4 Zweige	Zitronenthymian
400 g	Ziegenfrischkäse
2 EL	Honig



Zubereitung:

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen.
2. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
3. Schalotten schälen, fein würfeln.
4. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.
5. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.
6. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Couscous-Füllung mit etwas Olivenöl abschmecken. Den Ziegenkäse etwas zerbröseln, die Hälfte davon locker unter den Couscous mischen.
8. Rest Ziegenkäse mit Thymianblättchen mischen.
9. Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Couscous Füllungen darin verteilen.
10. Grillfunktion oder Backofen auf 180 Grad vorheizen.
11. Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Thymian-Ziegenkäse bestreuen und jeweils mit ein paar Tropfen Honig beträufeln.
12. Bei Oberhitze im Ofen kurz (ca. 3 Minuten) erwärmen, dann den Tomatendeckel aufsetzen und servieren.

Pro Portion: 646 kcal / 2704 kJ
55 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 36 g Fett