

Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Ochsenerztomaten

Mittwoch, 4. September 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegan/ Pflanzliche Küche, Weltküche

Zutaten:

Für die Tomaten

4 kleine Auberginen
etwas Olivenöl
etwas Salz
1 Prise Zimt
1 Bund Lauchzwiebeln
4 Ochsenerztomaten (mittelgroß)
etwas Zucker
etwas Pfeffer

Für den Couscous

1 Zwiebel
etwas Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Kreuzkümmel, gemahlen
etwas Kurkuma, gemahlen
150 g Couscous
3 EL abgezogene Mandelkerne
2 EL Rosinen
1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie



Zubereitung:

1. Auberginen putzen, abspülen, trockenreiben und in Würfel schneiden.
2. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden saftig braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
4. Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.
5. Tomaten waschen, trockenreiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelausstechers oder Teelöffels aushöhlen.
6. Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.
7. Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.
8. Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten saftig köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.
9. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen.
10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

11. Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10–15 Minuten backen.
12. Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.
13. Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.
14. Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.
15. Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Pro Portion: 410 kcal/ 1725 kJ

47 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 19 g Fett