

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Orientalische gefüllte Tomaten

Zutaten:

150 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe
75 g Rosinen
6 EL Zitronensaft
3 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
8 – 12 Tomaten, je nach Größe
300 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt
250 g gelbe Paprikaschoten, in feine Würfel geschnitten
40 g Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Minze, Blätter fein geschnitten

Guss:

3 Eier
150 g Frischkäse, fettreduziert
½ TL Salz

Zubereitung:

- Gemüsebrühe aufkochen, Rosinen, Zitronensaft, Couscous und Ras el Hanout zugeben und im geschlossenen Topf auf kleinster Flamme gar ziehen (Brühe ist dann aufgebraucht). Abkühlen lassen.
- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen, das Innere anderweitig verwenden. Den Deckel fein würfeln und zum Couscous geben.
- Alle übrigen Zutaten bis Minze zum Couscous geben, gut mischen und würzig abschmecken.
- Couscous-Masse in die Tomaten füllen. Restliche Masse in eine gut gefettete flache Gratinform geben und glatt streichen.
- Gefüllte Tomaten darauf verteilen.
- Eier und Frischkäse gut verrühren, salzen und gleichmäßig über die Form verteilen.
- 30 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Tipps:

- So kann man auch anderes Gemüse wie Auberginen oder Zucchini füllen.
- Ein Joghurt-Dill-Dipp passt gut dazu.