

Gefüllte Tomaten mit Couscous und Chorizo

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

8 große Tomaten
100 g Couscous
180 ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Pflanzenöl
1/2 gelbe Paprika
6 getrocknete Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
75 g Feta
90 g Chorizo am Stück
10 grüne Oliven
1 Esslöffel Petersilie
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Auflaufform

Gefüllte Zucchini - kennst du. Gefüllte Paprika - ein Klassiker. Gefüllte Pilze - vom Antipasti-Teller kaum wegzudenken. Gefüllte Tomaten? Gute Idee. Ob mit Hackfleisch, Reis oder purem Gemüsemix, die Füllung kannst du dir nach Lust und Laune zusammenstellen.

Ich habe mich für die schnelle Variante mit Couscous

entschieden. Während die kleinen Körner quellen, schnippelst du fix ein paar Frühlingszwiebeln, Paprika, Oliven und getrocknete Tomaten - sie sorgen für den würzigen Geschmack deiner Füllung. Chorizo und Feta für den Rest.

Und dann heißt es nur noch: Tomatendeckel lüften, Füllung rein und ab in den Backofen.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform mit 1 EL Pflanzenöl einstreichen.

- 2 -

Gemüsebrühe erhitzen, Couscous damit übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel lockern und beiseitestellen.

- 3 -

Deckel von den Tomaten abschneiden, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob hacken. Ausgehöhlte Tomaten in die Auflaufform legen und beiseitestellen.

- 4 -

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Paprika würfeln. Getrocknete Tomaten und Oliven hacken. Feta mit den Fingern zerkrümeln. Chorizo in kleine Würfel schneiden.

- 5 -

Restliches Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Chorizo 3 Minuten anbraten. Paprikawürfel und Tomatenfruchtfleisch dazugeben und 2 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Pfanne vom Herd nehmen und Oliven und

Gefüllte Tomaten mit Couscous und Chorizo

getrocknete Tomaten hinzufügen.

- 6 -

Couscous mit Chorizo-Paprika-Mischung, Feta und Petersilie vermengen. Tomaten füllen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten garen.