

Gefüllte Tomate

Für 4 Personen

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

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. 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.

Schalotten schälen, fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Couscous-Füllung mit etwas Olivenöl abschmecken. Den Ziegenkäse etwas zerbröseln, die Hälfte davon locker unter den Couscous mischen.

Rest Ziegenkäse mit Thymianblättchen mischen.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Couscous Füllungen darin verteilen.

Grillfunktion oder Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Thymian-Ziegenkäse bestreuen und jeweils mit ein paar Tropfen Honig beträufeln.

Bei Oberhitze im Ofen kurz (ca. 3 Minuten) erwärmen, dann den Tomatendeckel aufsetzen und servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2018