

Gefüllte Tomaten

Für 4 Personen:

8 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel	1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen	Olivenöl	Pfeffer
200 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
1/2 Bio-Zitrone	250 g Feta	

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dranbleibt. 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.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und Knoblauch zugeben und mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles schön angebraten ist, die Tomatenflüssigkeit angeießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Couscous-Füllung mit Zitronenschale, -saft und etwas Olivenöl abschmecken. Feta etwas zerbröseln, 2/3 davon locker unter den Couscous mischen.

Tomaten von innen mit Olivenöl auspinseln, mit Salz und Zucker würzen. Die Couscous-Füllung darin verteilen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Käse bestreuen.

Die Tomaten im Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, dann die Tomatendeckel aufsetzen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 27. Juli 2023