

Gefüllte Tomaten mit Cous-Cous (für etwa 4 Tomaten)



Du brauchst:

- 4 große Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 große Löffel Oliven-Öl
- 80 ml Wasser
- 50 Gramm Cous-Cous
- 1 kleinen Löffel Oregano
- 8 schwarze Oliven (ohne Kerne)
- 2 bis 3 Stängel frische Petersilie
- 50 Gramm Feta
- 5 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Gefüllte Tomaten mit Cous-Cous

Das ist zu tun:

- Wasche die Tomaten.
- Wasche 2 bis 3 Stängel Petersilie.
- Wiege 50 Gramm Cous-Cous ab und 80 ml Wasser.
- Schäle die Zwiebel.
Schneide die Zwiebel in kleine Würfel.
- Nimm einen kleinen Topf.
- Stell den Topf auf eine Herd-Platte.
- Schalte die Herd-Platte ein, auf mittlere Stufe.
- Gib 1 großen Löffel Oliven-Öl in den Topf.
- Wenn das Öl heiß ist, gib die Zwiebel-Würfel in den Topf.
Brate die Zwiebel-Würfel etwa 5 Minuten an.
Rühre die Zwiebel-Würfel immer wieder um,
damit sie nicht anbrennen.
- Gib 80 ml Wasser in den Topf.
- Wenn das Wasser kocht, rühre 50 Gramm Cous-Cous und
1 kleinen Löffel Oregano in das Wasser.
- Dann gib einen Deckel auf den Topf.
- Schalte die Herd-Platte aus.
Der Topf bleibt auf der Herd-Platte stehen.
Denn der Cous-Cous muss etwa 5 Minuten quellen.
- Schalte das Back-Rohr ein, auf 200 Grad (Ober/Unter-Hitze).
- Schneide die Petersilie klein.
- Schneide die Oliven in kleine Stücke.
- Schneide den Feta in kleine Stücke.

Gefüllte Tomaten mit Cous-Cous, 2. Teil

- Schneide von den Tomaten Deckel ab.
Höhle die Tomaten mit einem kleinen Löffel aus.
Schneide das Tomaten-Frucht-Fleisch in kleine Stücke.
- Dann gib zum Cous-Cous: Das Tomaten-Frucht-Fleisch, die klein geschnittenen Oliven, die klein geschnittene Petersilie,
1 großen Löffel Oliven-Öl und den klein geschnittenen Feta.
Rühre alles mit einem Koch-Löffel gut um.
- Würze den Cous-Cous mit 5 Prisen Salz und
2 Prisen Pfeffer.
Rühre das Salz und den Pfeffer gut unter den Cous-Cous.
- Probiere den Cous-Cous, ob er dir so schmeckt.
Vielleicht fehlt noch etwas Salz.
- Nimm eine Auflauf-Form.
Fette die Auflauf-Form mit 1 kleinem Löffel Oliven-Öl ein.
- Fülle die ausgehöhlten Tomaten mit der Cous-Cous Masse.
- Gib die Auflauf-Form in das Back-Rohr.
- Achtung: Verbrenn dich nicht. Das Back-Rohr ist heiß.
- Backe die Tomaten etwa 20 Minuten.

Tipps:

- Du kannst die gefüllten Tomaten als Vor-Speise essen.
Sie schmecken aber auch gut als Haupt-Speise
mit einem Blatt-Salat.
- Du kannst zur Cous-Cous-Füllung auch noch Faschiertes und
1 Paprika geben. Brate dann mit der Zwiebel noch 50 Gramm
Faschiertes und 1 klein geschnittene Paprika an.