



Gefüllte Tomaten mit Couscous & Faschiertem

Du brauchst:

- ✓ 8 EL Couscous
- ✓ 50g Feta
- ✓ 4 mittelgroße Tomaten
- ✓ 100g Faschiertes
- ✓ 1 EL Öl
- ✓ ½ Zwiebel
- ✓ 50 g Pizzakäse
- ✓ Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran

Zubereitung:

Gib den Couscous in eine Schüssel, salze und übergieße ihn mit der 1 ½ fachen Menge Wasser. Den Couscous 5-10 min. quellen lassen. Wasche in der Zwischenzeit die Tomaten und schneide den Deckel der Tomaten ab, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Für die Füllung die halbe Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Brate jetzt das Faschierte in der Zwiebel leicht an. Gib das angeröstete Faschierte zum Couscous vermische das ganze mit 2 EL zerbröseltem Schafskäse. Jetzt darf die Fülle abgeschmeckt und gegebenenfalls nachgewürzt werden und ab damit in die Tomaten.

Die Tomaten in eine Auflaufform setzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr für etwa 15 min. bei 190°C überbacken.

