



Gefüllte Tomaten

Zutaten

- 8 mittelgroße Strauchtomaten
- 140 ml Geflügelfond
- 80 g Instant Couscous
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Feta
- 50 g schwarze Oliven, ohne Kern
- 2 Basilikumzweige
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Balsamico bianco
- Chili aus der Gewürzmühle

Zubereitung

Tomaten waschen. Den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Fond aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Den geschälten Knoblauch fein würfeln, Feta grob zerbröckeln und Oliven hacken. Den Couscous mit Knoblauch, Feta, Oliven, gezupften Basilikumblättern, Olivenöl und Balsamico vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Die Couscous-Mischung in die Tomaten füllen, den Deckel wieder auflegen und bei mittlerer Hitze 6 - 8 Minuten grillen. Backzeit ca. 6-8 Minuten.



Im Holzbackofen:
Bei 270° C einschießen,
Backzeit: 6-8 Minuten



Im Elektro-Steinbackofen:
Oberhitze 270° C,
Unterhitze 170° C.
Backzeit: 6-8 Minuten



Im Haushaltsbackofen:
Bei 200° C einschießen.
Backzeit: 6-8 Minuten