

## Gefüllte Tomaten mit Couscous-Salat



Zubereitung 30 Minuten

### ZUTATEN

#### Füllung

- 150 ml Geflügelbrühe (selbst gekocht oder flüssiger Fond aus dem Glas)
- 100 g Instant-Couscous
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- knapp 1/2 TL Zucker
- 50 ml Balsamico
- 1 große Chilischote
- Saft von 1/2 Limette
- 1 Zweig frische Minze, gehackt
- 1/2 Bd. Petersilie, gehackt
- schw. Pfeffer
- 150 g Schafskäse, fein gewürfelt
- 4 große Fleischtomaten

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

#### Füllung

Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und für einige Minuten quellen lassen. Zwiebel in Öl anschwitzen, Zucker dazugeben, karamellisieren lassen und mit Balsamico ablöschen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und sehr fein hacken. Zusammen mit dem Limettensaft und den frischen Kräutern zu dem Couscous geben und pikant abschmecken. Den Schafskäse unterheben und nochmals nachschmecken.

Den oberen Teil der Tomaten wie einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem scharfen Löffel oder Messer herauslösen. Den Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen und den Deckel wieder draufsetzen. Zehn Minuten im Ofen backen.

Für 4 Personen



Pro Portion:
Energie 208 kcal
EW 13 g
KH 11 g (0,75 BE)
F 12 g
Kalium 10 %
Phosphor 17 %
PP 15

### GOURMET-TIPP

☞ Liebhaber der deftigen Küche können den Schafskäse durch 200 Gramm Hackfleisch austauschen. Einfach scharf anbraten, mit Paprika, Pfeffer und etwas Curry würzen und unter den Couscous geben (Nährwerte pro Person: 16 g Eiweiß; 12 % Phosphor; PP von 8; 16 % Kalium).

