



## Gebackene Tomaten

*Zutaten für 4 Personen:*

*8 Tomaten, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Couscous, 150 g Fetakäse, 2 EL kleingeschnittene Kräuter z.B. Basilikum, Thymian, Oregano, 2 Frühlingzwiebeln, 2 EL Olivenöl, 1 Rosmarinweig, Salz, Pfeffer*

Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, aushöhlen und innen salzen.  
Über Kopf ein paar Minuten entwässern lassen.

Die Brühe aufkochen, den Couscous einstreuen vom Herd nehmen und 5 min quellen lassen. Die Tomaten-Deckel und das Tomatenfruchtfleisch klein schneiden und zu den Couscous geben. Den zerbröselten Feta, die gehackten Frühlingzwiebeln und die Kräuter ebenfalls dazugeben. Alles miteinander mischen, kräftig würzen und in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

Die gefüllten Tomaten in eine geölte Auflaufform geben, den Rosmarin darüber verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Im Backofen bei Umluft 200° C ca. 20-25 min backen.

Tip:

Diese Füllung schmeckt auch in ausgehöhlten Zucchini oder Paprika.

**buffet-ok.de**  
Online-Shop

### **Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause**

#### **Biokisten**

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

#### **Mittagessen**

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

#### **Partyservice**

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

#### **Bio Bistro „Café:ok“**

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten