

# Mit Couscous gefüllte Tomaten an Kräutersauce



**Veggie-Schmaus aus dem Backofen: mit Couscous und Kichererbsen gefüllte Tomaten. Die geschmacksintensive Kräutersauce gibt's als Geheimtipp wortwörtlich obendrauf!**

Ob Caprese-Salat, Bruschette oder Tomatensauce – die mediterrane Küche strotzt nur so vor Rezepten mit dem leuchtend roten Nachtschattengewächs. Aber die Tomate kann auch anders! Gefüllt mit Couscous, Kichererbsen und Feta erhält sie einen orientalischen Touch. Durch das Schmoren im Ofen wird das Gericht herrlich saftig und es bleibt Zeit, die aromatische Kräutersauce zu mixen.

Das Innere der Tomaten muss übrigens nicht im Grünabfall landen, es kann zum Beispiel gut für Saucen oder Tomatensaft verwendet werden. Wer sich an den Kernen stört, presst einfach das Gemüseinnere durch ein Sieb.

## Gefüllte Tomaten

- 180 ml Wasser
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL süßes Paprikapulver
- ¼ TL Zimt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 kleine Handvoll Rosinen
- 130 g Couscous
- Saft einer halben Zitrone
- 150 g gekochte Kichererbsen (optional aus der Dose)
- 1 Frühlingszwiebel, klein gehackt
- 100 g Feta, in kleinen Stücken
- 30 g geröstete Cashewnüsse, grob gehackt
- 10 g Peterli, fein gehackt
- 8 – 10 grosse Tomaten

## Zutaten Kräutersauce

- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- 1 Bund Peterli, grob gehackt
- ½ Bund Minze, grob gehackt

- 1 grüne Chili, klein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 120 ml Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz

### Zubereitung gefüllte Tomaten

1. Das Wasser, die Gewürze, den gepressten Knoblauch und die Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen und den Couscous dazugeben.
2. Bei geschlossenem Deckel für ca. 3 - 5 Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist. *(Für die genaue Dauer Packungsangabe beachten.)* Mit einer Gabel auflockern.
3. Zitronensaft, Kichererbsen, Frühlingszwiebel, Feta, Cashewnüsse und Peterli daruntermischen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Tomaten aushöhlen, in eine Auflaufform setzen und mit der Couscous-Mischung füllen.
5. Für circa 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten.

### Zubereitung Kräutersauce

1. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren, bis nur noch kleine Kräuterstücke zu sehen sind.
2. Zu den gefüllten Tomaten servieren.

**Zubereitungsdauer: circa 55 Minuten**

### Pumone Primitivo di Manduria DOP

Leuchtendes Rubinrot mit violetten Reflexen. Verführerischer Duft nach reifen Pflaumen, Kirschen und Feigen. Im Gaumen seidenweiche Tannine und langer, fruchtsüßer Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)