

Gefüllte Tomaten (4 Pers.)

Ein bunter Gaumenschmaus !

(pro Person : 256 Kilokalorien / 8,1 g Fett)

8	grosse Tomaten	Deckel wegschneiden, aushöhlen, Fruchtfleisch pürieren, Deckel für den gemischten Salat verwenden oder auf die gefüllten Tomaten legen
wenig	Salz	innen leicht salzen

Füllung:

1	TI	Öl	
1		Zwiebel, fein geschnitten	
2		Knoblauchzehen	in einer Pfanne andünsten
100	g	Couscousgriess	zugeben
1	TI	Bouillon	2,5 dl pürierter Tomatensaft und Bouillon zugeben, aufkochen, Couscous auf abgeschalteter Herdplatte ca. 5-10 Min. quellen lassen

100	g	Peperoni fein gewürfelt	
100	g	Maiskörner	
50	g	St. Moret (fettreduziert)	
50	g	Feta, fein gewürfelt	unter den gekochten Couscous mischen

Pfeffer, Thymian, Oregano
Basilikum, Petersilie Kräuter fein schneiden, darunter mischen,
Kräutersalz ev. nachwürzen

25	g	Sbrinz oder Parmesan	Reibkäse über die gefüllten Tomaten verteilen
----	---	----------------------	---

Backzeit: 20 Min. (200°C) im vorgeheizten Ofen

Tipp:

Einen gemischten Salat dazu servieren.
Falls noch Füllung übrig bleibt, kann eine Peperoni damit gefüllt werden.
Andere mögliche Füllungszutaten: geraffelte Karotten oder Zucchini, Erbsen
gehackte Oliven, in Öl eingelegte Tomaten, Thon

