



## **Gefüllte Tomaten mit Couscous, Oliven und Feta**

**Rezept von Armin Roßmeier**

### **Zutaten (für vier Personen)**

8 Strauchtomaten (mittelgroß)  
150 g Couscous  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL gemahlener Kardamom  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Chiliflocken  
Saft von einer Limette  
1 1/2 EL Olivenöl  
8 schwarze Oliven  
2 EL gelbe Paprikawürfel  
1 Frühlingszwiebel  
120 g Fetakäse  
1 TL gehackter Ingwer  
1 gehackte Knoblauchzehe

### **Zubereitung (circa 25 Minuten)**

Als erstes den Couscous in heiße Gemüsebrühe einrühren, circa zehn Minuten quellen lassen, beiseite stellen und abkühlen lassen. Den Limettensaft, das Olivenöl und die Gewürze (Kardamom, gemahlener Ingwer, Kreuzkümmel, Chiliflocken) zufügen und circa 60 Minuten stehen lassen. Anschließend die Frühlingszwiebel und die entsteinten Oliven zusammen mit dem gehackten Ingwer und dem Knoblauch zufügen und gut vermengen. Den Fetakäse in Würfeln unterrühren und bei Bedarf nachwürzen.

Die Stielseite der Tomaten als Deckel abschneiden, mit einem Löffel die Tomate aushöhlen und mit der Couscous-Feta-Masse auffüllen. Den „Tomatendeckel“ daraufsetzen und auf einem Teller mit Rucola und Schnittlauch anrichten. Passend dazu sind außerdem Knoblauch-Croûtons.

**Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.**

### **Nährwert pro Portion**

319 kcal - 16 g Fett - 11 Eiweiß - 38 g Kohlenhydrate - 3 BE