

# Gefüllte Tomaten mit pikantem Karotten-Salat

Zeit gesamt  
35min



Zubereitungszeit  
35min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Tomatenwürzsalz	1 TL
Couscous	200 g
Strauchtomaten	12 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Karotten	4 St.
Zucchini	2 St.
Olivenöl	2 EL
Chili, gemahlen	
Sonnenblumenkerne	60 g
Essig	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne

1. 500 ml Salzwasser mit Tomaten Gewürz mischen und in einem Topf aufkochen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Couscous ins kochende Salzwasser geben, Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Tomaten waschen, einen ca. 1 cm dicken Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aushöhlen (nicht wegschmeißen). Tomaten innen salzen und pfeffern und mit dem Couscous füllen. Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, den Deckel wieder aufsetzen und ca. 15 Min. im Ofen backen.
3. Derweil das Fruchtfleisch der Tomaten in einem Topf pürieren, auf hoher Stufe aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. köcheln. Derweil Karotten und Zucchini waschen, Karotten schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen von Karotten und Zucchini hobeln (alternativ kannst du beides grob raspeln).
4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten- und Zucchinistreifen darin ca. 2 Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Danach Chili, Sonnenblumenkerne und 1–2 EL Essig dazugeben und ca. weitere 2 Min. braten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gefüllte Tomaten aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, pikanten Karottensalat dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	433 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	69 g
<u>Eiweiß</u>	16 g
<u>Ballaststoffe</u>	13 g
<u>Fette</u>	13 g