



Gefüllte Tomaten mit pikantem Karottensalat

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Chimichuri Gewürz 1 TL

Couscous 75 g

Strauchtomaten 12 St.

Pfeffer, schwarz

Karotten 4 St.

Zucchini 2 St.

Olivenöl 2 EL

Chili, gemahlen

Sonnenblumenkerne 60 g

Essig 4 EL

Zubereitung

500 ml Salzwasser mit Chimichuri 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.

Tomaten waschen, einen ca. 1 cm dünnen 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.

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).

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.

Gefüllte Tomaten aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, pikanten Karottensalat dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	311 kcal		
Kohlenhydrate	41 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	10 g	Fette	14 g