



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

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 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.
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)

Kaloriengehalt	433 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	13 g