

Rezept

Tomaten mit Couscousfüllung

Ein Rezept von Tomaten mit Couscousfüllung, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Couscous	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleiner Zucchini (150 g)	8 große runde Tomaten (oder 4 Fleischtomaten)
4 EL Olivenöl	1 Ei
4 EL geriebener Käse	1 TL Harissa (scharfe Paprikapaste)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
100 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous mit 1/8 l Wasser mischen und 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und sehr klein würfeln.

3. Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Ausgehöhlt und die Deckel fein hacken.

4. Den Couscous mit 2 EL Tomatenhack, 2 EL Öl, 1 EL Zwiebelringen, Zucchiniwürfeln, Ei und Käse mischen, mit Harissa, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Die Masse in die Tomaten füllen.

5. Das übrige Öl in einem weiten Topf erhitzen. Restliche Zwiebelringe darin andünsten, übrige Tomaten und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz abschmecken und die Tomaten hineinsetzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Min. schmoren.