

# Orientalisch gefüllte Tomaten



## Zutaten:

200 g Couscous  
Salz, Pfeffer  
50 g Pinienkerne  
1 TL Koriandersamen  
6 große Tomaten  
2 TL Zimtpulver  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
2 TL Currypulver  
Basilikum od. Minze

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Couscous mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser übergießen und ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne unter Wenden trocken rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und einen Deckel abschneiden. Das Innere mit einem Löffel aushöhlen, Kerne entfernen und das herausgelöste Fruchtfleisch und den Deckel fein schneiden. Koriandersaat in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Basilikum/Minze die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Couscous mit zwei Gabeln auflockern und mit allen vorbereiteten Zutaten mischen. Die Mischung in die Tomaten füllen. Eine Auflaufform dünn mit Öl fetten. Die Tomaten nebeneinander in die Form setzen. Im heißen Backofen etwa 20 Minuten backen.



Gemüse

