

**Jacqueline Amirfallah**  
**Variationen von der gefüllten Tomate**

**Mittwoch, 7. Juni 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Leichte Küche, Vegetarisch, Mediterran

## Zutaten

12 mittelgroße Tomaten  
mit grünem Stielansatz

## Füllung 1

2 Auberginen  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
etwas Olivenöl  
etwas Curcuma  
1 Bund glatte Petersilie  
etwas Salz  
etwas Pfeffer



## Füllung 2

etwas Salz  
etwas Zucker  
150 g Instant-Couscous  
1 Bund Koriander  
etwas gemahlener Zimt  
etwas Olivenöl

## Füllung 3

1 Schalotte  
etwas Olivenöl  
2 EL Honig  
200 g Ziegenfrischkäse  
1 Bund Thymian  
1 Bund Estragon  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

## Zubereitung

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen.
2. Für die 1. Füllung den Backofen auf 220 Grad Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Backofen unter Wenden ca. 25 Minuten weich garen.

4. In der Zwischenzeit für die 2. Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. 150 ml der Tomatenflüssigkeit und Couscous mischen.
5. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
6. Koriander unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Couscous-Füllung mit Zimt und Olivenöl abschmecken.
7. Für die 3. Füllung Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten. Honig unter die Schalottenwürfel rühren und leicht karamellisieren lassen.
9. Honig-Mischung in eine Schüssel geben. Den Ziegenkäse zugeben und gut mischen. Thymian- und Estragonblättchen abzupfen, unter die Käsefüllung rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch schälen.
11. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.
12. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Curcuma zugeben.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.
14. Petersilie, angebratene Zwiebelwürfel und Auberginenfruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Füllungen darin verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Fladenbrot servieren.

Pro Portion: ca. 425 kcal / 1785 kJ

41 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 20 g Fett