



GREEN ROSIN

SIMPLY GREAT FOOD



Gefüllte Tomate mit Cous Cous

VEGAN

Für 2 Portionen

 100 g Tofu-Tomate Aufstrich

Weitere Zutaten

4 Tomaten

100 g Cous Cous

200 g Gemüsebrühe

50 g schwarze Oliven

30 g Sultaninen

30 g Pinienkerne

20 ml Olivenöl

20 g Koriander, frisch

3 g Kreuzkümmel

20 g Thymian, frisch

Salz

Pfeffer

#mygreenrosin

Zubereitung

1. Tomaten putzen, waschen, Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Das Tomateninnere in einem kleinen Topf zum Köcheln bringen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Um den Tomatengeschmack zu intensivieren, die Tomatenflüssigkeit einfach bis zur Hälfte einreduzieren.
2. Den Cous Cous in eine Schüssel füllen, mit 200ml kochender Gemüsebrühe aufgießen und mit einem Handtuch abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei schwacher Hitze goldbraun anrösten.
4. Oliven, Thymian, Sultaninen und Koriander hacken und zusammen mit den Pinienkernen, dem Tomateninneren und dem Tofu-Tomaten Aufstrich unter den Cous Cous heben. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Tomaten mit der Cous Cous Masse füllen und im Ofen bei 180° C 10min backen.



#mygreenrosin

GREEN ROSIN
in cooperation with

OTTO
GOURMET