



Gefüllte Tomaten mit Couscous

Zutaten

- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 4 Fleischtomate(n)
- 125 g gelbe Paprikaschoten
- 1 Stängel Frühlingszwiebel(n)
- 50 g Chorizo
- 100 g Couscous
- 1 Beutel MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit der Hälfte des Sonnenblumenöls bestreichen.
3. Fleischtomaten waschen, putzen, den Deckel abschneiden und zur Seite stellen. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen und in die Auflaufform legen. Das Fruchtfleisch grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Chorizo in kleine Würfel schneiden.
4. Das restliche Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin Chorizo und Frühlingszwiebeln für ca. 3 Minuten anbraten. Paprikawürfel und Tomatenfruchtfleisch dazugeben, MAGGI Fix für Ofen-Hähnchen mit Gemüse und Kartoffeln einrühren und für weitere 2 Minuten erhitzen.
5. Couscous mit den Pfannen-Zutaten vermengen. Die Masse in die ausgehöhlten Tomaten geben.
6. Tomatendeckel auf ein Backblech geben und mit der Auflaufform für 20 Min. im Ofen backen. Die gefüllten Tomaten mit dem Deckel servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	179 kcal
Fett	12 g
Protein	5 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen