



## Gefüllte Tomaten mit Couscous, Feta und Zucchini

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Zucchini** enthält viele Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken, wirkt entwässernd, liefert Vitamine A und C und hat nur wenige Kalorien.
- **Tomaten** sind reich an Vitamin C und Lycopin, einem starken Antioxidans, welches ebenfalls entzündungshemmend ist.
- **Couscous** liefert komplexe Kohlenhydrate und Proteine, die für eine nachhaltige Energieversorgung sorgen.
- **Olivenöl** enthält gesunde, einfach ungesättigte Fette und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.
- **Feta** ist eine wunderbare Proteinquelle, die auch Kalzium liefert und damit zur Knochengesundheit beiträgt.

Dieses Gericht ist nicht nur leicht zuzubereiten, sondern auch gesund und ideal für eine Lehrküche, da es grundlegende Kochtechniken wie Schneiden, Braten und Backen vermittelt.

Rezept auf nächster Seite →



## Gefüllte Tomaten mit Couscous, Feta und Zucchini

### Zutaten (4 Portionen)

- 150 g Couscous
- 8 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Oregano
- 150 g Feta
- 300ml Gemüsebrühe
- Kräuter
- Salz/Pfeffer

### Zubereitung

#### Schritt 1

- Couscous mit 75 ml kochendem Wasser in Schüssel geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

#### Schritt 2

- Tomaten waschen und am Stielansatz ca. 1/5 als "Deckel" abschneiden.
- Tomaten aushöhlen und das Innere klein schneiden.
- Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.

#### Schritt 3

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln und Zucchini 4 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit das Tomateninnere zugeben.
- Mit Salz, Oregano und Pfeffer würzen.
- Feta zerbröseln und mit gehackten Kräutern und der Zucchini-Mischung unter den Couscous mischen.

#### Schritt 4

- Tomaten in ofenfeste Form setzen.
- Couscous in die Tomaten füllen.
- Deckel aufsetzen.
- Gemüsebrühe angießen.
- Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft ca. 15 Minuten) garen.

Nährwerte pro Portion: 176 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 9 g Protein, 7 g Fett