

GEFÜLLTE GRILL-TOMATEN (FÜR 4 PERSONEN)

REZEPT VON JOHANN LAFER



ZUTATEN:

8	grosse Strauchtomaten
150 ml	Geflügelbrühe
100 g	Instant Cous-Cous
1	Minzweig
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine Chilischote
4 EL	Olivenöl
4 EL	Zucker
4 EL	Weissweinessig
2-3 EL	geröstete Pinienkerne
50 g	Rosinen
100 g	Mais
150 g	Fetakäse
	Salz und Pfeffer
1 TL	Zimt

Zubereitungszeit: ca. 15 - 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Grillmethode: Indirekt

ZUBEREITUNG:

Tomaten waschen. Den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.

Brühe aufkochen, über den Cous-Cous giessen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit fein gehacktem Chili in Olivenöl andünsten. Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren lassen. Dann mit Essig ablöschen und zusammen mit Pinienkernen, Minze, Mais, Rosinen und zerbröckeltem Fetakäse unter den Cous-Cous mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken.

Cous-Cous-Salat in die Tomaten füllen, Deckel wieder aufsetzen, gefüllte Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Tomaten auf dem heissen Grill bei indirekter Hitze etwa 10-15 Minuten grillen.