

## Tomatenvariationen mit gebratenem Feta und Couscous

Zutaten für 2 Personen:

200 g Tomatenauswahl, verschiedene Sorten

### COUSCOUS

100 ml Gemüsebrühe,

alternativ Instant-Brühe

75 g Couscous

½ Bund Rucola

1 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### MARMELADE

100 g reife Tomaten, gewürfelt

1 Schalotte, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

1 TL Olivenöl

1 TL Zucker

½ TL Harissa-Paste

3 TL süße Chilisauce

½ TL frisch geriebener Ingwer

3 TL weißer Balsamicoessig

1–2 Msp. frisch gehackter Thymian

1 Prise gemahlener Safran

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FETA

2 Scheiben Feta (Schafskäse) (à 150 g)

1 EL Weizenmehl (Type 405)

1 Ei, verquirlt

2½ EL weiße Sesamsaat

1 TL Schwarzkümmelsamen

1 TL Pflanzenöl zum Ausbacken

1 EL Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Für den Couscous die Brühe aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Brühe darübergießen und 15 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

Die Tomaten waschen, in Scheiben aufschneiden und als Carpaccio auf vier Tellern anrichten. Beiseitestellen.

Für die Marmelade Tomaten, Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Zucker darüberstreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Harissa-Paste unterrühren, dann Chilisauce und Ingwer zugeben und mit Balsamicoessig ablöschen. Thymian und Safran zugeben und einköcheln lassen. Harissa-Tomaten-Marmelade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenmarmelade auf das Tomatencarpaccio streichen.

Rucola waschen, trocken schleudern, klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Zum Couscous geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta den Käse zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in Sesam und Schwarzkümmelsamen wenden. Pflanzenöl und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Fetzscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt 5–6 Minuten ausbacken.

Je eine ausgebackene Feta-Scheibe auf die Tomaten legen. Couscous dazu reichen.

### **Gefüllte Tomaten mit Caponata-Gemüse auf Burrata**

Zutaten für 2 Personen:

4 große Fleischtomaten (am besten Sorte Ochsenherz)

1 kleine Aubergine

3 Stangen Staudensellerie

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

3 EL grüne Oliven, ohne Stein

3 EL Rosinen

2 EL Pinienkerne

3 EL heller Essig

1 EL Kristallzucker

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g Schafskäse (Feta)

1 EL weiche Butter

0,1 l weißer Balsamico

1 TL Puderzucker

8 EL Zitronenolivenöl

2 Burrata

einige Pinienkerne

Zubereitung:

Die Tomaten putzen und waschen. Dann den Deckel abschneiden und beiseitelegen. Mit einem kleinen Löffel die Tomate aushöhlen.

Die Aubergine und den Staudensellerie waschen und putzen. Die Zwiebel schälen. Die Aubergine, den Staudensellerie und die Zwiebel fein würfeln. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel darin anbraten. Die grob gehackten Oliven, die Rosinen und die Pinienkerne zugeben und ebenfalls etwas anbraten. Mit dem Essig ablöschen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den grob zerpfückten Schafskäse zugeben, alles gut mischen und nochmals abschmecken.

Die Füllung gleichmäßig auf die ausgehöhlten Tomaten verteilen und die Deckel wieder aufsetzen. Die gefüllten Tomaten nebeneinander in eine leicht gebutterte ofenfeste Form setzen. Die Form für

15 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/ Unterhitze, zweite Schiene von unten) einschieben.

In der Zwischenzeit den Balsamico mit dem Puderzucker in einen Topf geben, erhitzen und auf 5 EL Menge einkochen lassen. Etwas abkühlen lassen. Anschließend das Zitronenolivenöl einrühren.

Die beiden Burrata halbiere und auf vier Teller verteilen. Burrata einige Minuten unter den vorgeheizten Grill in den Backofen stellen. (Alternative Bunsenbrenner). Herausnehmen und mit der Zitronenmarinade beträufeln.

Die fertig gegarten Tomaten auf den Burrata setzen. Die Deckel seitlich anstellen und die Tomaten mit einigen Pinienkernen garnieren.