

Couscousauflauf mit Tomaten

nach hofdirekt.de

Zutaten:

2 Zwiebeln
Olivenöl zum Andünsten
50 g Rosinen
250 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe
5 Tomaten
Salz, Pfeffer
200 g Feta

1 Zucchini oder Aubergine

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Topf mit heißem Öl andünsten. Rosinen und Couscous zugeben und mit der Brühe ablöschen, nach Packungsangabe garen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Drei Tomaten in Würfel, die restlichen in Scheiben schneiden. Tomatenwürfel zusammen mit dem zerbröselten Feta unter den Couscous mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous in eine gefettete Auflaufform füllen und mit den Tomatenscheiben bedecken.

Im Ofen etwa 30 Minuten überbacken. Dazu passt ein frischer Kräuterquark oder Gurkenjoghurt.

Während der Auflauf im Ofen ist, kann eine Zucchini oder Aubergine in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne mit Öl ausgebacken werden.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Kölleda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de