

Gebackene Kirschtomaten auf „Sizilianischem Steinsalz“

Vegetarisch



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Gebackene Kirschtomaten mit Couscous

Zutaten für 4 Personen:



(Zeit: 40 Min. / Garzeit: 10 Min. / Ziehzeit: 10 Min.)

4 x 6 Strauchkirschtomaten an der Rispe,
 „Sizilianisches Steinsalz“, 3 EL Sahne, „Trio Noir“
 Pfeffer aus der Mühle, 80 g Vollkorn Couscous,
 1 TL „Ruf der Oase“ für Tabouleh und Salat,
 5-6 EL Olivenöl mild fruchtig, 1 Schalotte in kleine
 Würfel geschnitten, 150 ml Gemüsebrühe,
 1 Frühlingszwiebel in feine Streifen geschnitten,
 ½ Salatgurke in kleine Würfel geschnitten,
 1 EL Pinienkerne geröstet und grob zerkleinert,
 1 EL Blatt Petersilie fein geschnitten, 1 Drehung
 „Hot'n Spicy“ Chilischoten aus der Mühle,
 150 g Salatherzen, 1 Zitrone

Von Tomaten an der Stielseite Deckel abschneiden. Fruchtfleisch heraus-
 schneiden, mit Sahne erhitzen, beiseite stellen. Tomaten innen salzen und
 pfeffern. Couscous in eine Schüssel geben, „Ruf der Oase“ darüber streuen.
 Schalotten in 1 EL Öl glasig anschwitzen. Mit 120 ml Brühe ablöschen, über
 Couscous gießen, zugedeckt 10 Min. quellen lassen, mit Frühlingszwiebel,
 Gurke, Pinienkernen, Petersilie, 3 EL Öl, „Hot'n Spicy“ und Steinsalz ab-
 schmecken. Tomaten mit Mischung füllen, Deckel aufsetzen und auf einem
 Salzbett aus Steinsalz auf einem Backblech bei 175 °C ca. 10 Min. backen.

Salat auf 4 Tellern verteilen, mit Zitronensaft und Öl beträufeln, mit
 Steinsalz bestreuen. Tomatensahne passieren, restliche Brühe dazugeben,
 abschmecken, mit Mixer aufschäumen. Tomaten auf Salat setzen, mit
 Schaum beträufeln.

