



JOHANN LAFER REZEPT

Gefüllte gegrillte Tomaten

Rezept für 4 Personen

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

140 ml	Geflügelfond	Fond aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
80 g	Instant Couscous	

2	Knoblauchzehen	Den geschälten Knoblauch fein würfeln, Feta grob zerbröckeln und Oliven hacken.
80 g	Feta	
50 g	schwarze Oliven, ohne Kern	

2	Basilikumzweige	Den Couscous mit Knoblauch, Feta, Oliven, gezupften Basilikumblättern, Olivenöl und Balsamico vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.
50 ml	Olivenöl	
50 ml	Balsamico bianco	
	Salz, Pfeffer	
	Chili a. d. Gewürzmühle	

Die Couscous Mischung in die Tomaten füllen, den Deckel wieder auflegen und bei mittlerer Hitze 6 - 8 Minuten grillen.

100 g	Rucola	Rucola waschen, trockenschleudern und mit Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren.
20 ml	Olivenöl	
20 ml	Balsamico bianco	
	Salz, Pfeffer Zucker	



JOHANN LAFER

REZEPT

Den Rucola auf Teller verteilen und jeweils 2 Tomaten darauf anrichten.

© by Johann Lafer