



## Gefüllte Rinderhack-Tomaten

mit Paprika und würzigem Couscous

40-50Min. 3-4 Personen

Heute in deiner Box: Gefüllte Tomaten mit einer saftigen Füllung aus Rinderhackfleisch und Paprika. Dazu servierst du einen Couscous gewürzt mit dem nordafrikanischen Gewürzklassiker Ras el Hanout. Die Mischung aus süßen und scharfen Aromen wird dich begeistern.

## Was du von uns bekommst

- 30g frisches Basilikum & Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Geflügelbrühwürfel 9
- 5g edelsüßes Paprikapulver
- 2 gelbe Paprika
- 5g Ras el Hanout
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 300g Couscous 1
- 800g Fleischtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

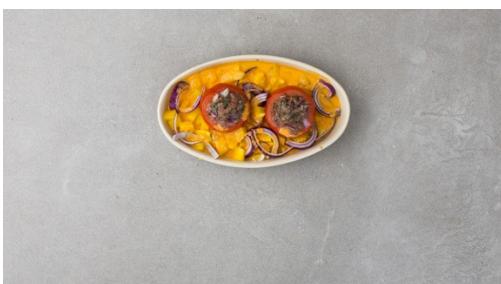
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 26.1g, Eiweiß 32.4g, Kohlenhydrate 66.7g



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** in feine Würfel, die **zweite** in ca. 1cm breite **Spalten** schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Hälften der Basilikumblätter** fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Tomatenkerne** mit 2EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Paprikawürfel** und die **Zwiebelspalten** um die **Tomaten** herum in der Auflaufform verteilen, dann die **pürierten Tomaten** angießen. Alles für ca. 20-25Min. im Ofen backen.



### 2. Füllung vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **gehackten Basilikum** und der **Hälften der Petersilie** vermengen. **Nach Geschmack** mit **Paprikagewürz**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Couscous kochen

Inzwischen **550ml Wasser** in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Mit **Ras el Hanout** abschmecken. Den **Couscous** in einem mittelgroßen Topf mit der **Brühe** übergießen und zugedeckt ca. 8-10Min. quellen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist.



### 3. Tomaten füllen

Die **Deckel der Tomaten** ca. 1cm dick abschneiden und das **Innere** mit einem Löffel aushöhlen. Die **Kerne** und den **Deckel** aufbewahren. Nun die **Fleischfüllung** in die **Tomaten** verteilen, den **Deckel** wieder auflegen und die **Tomaten** in eine eingeölte Auflaufform setzen.



### 6. Couscous fertigstellen

Zum Schluss die **restliche Petersilie** unter den **Couscous** mischen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit den **Tomaten** und dem **Gemüse** aus dem Ofen auf Tellern anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättern** garniert servieren.