Couscous mit Cherry Tomaten

Zutaten

4 dl	Wasser
1 TL	Salz
300 g	Couscous
600 g	bunt gemischte Cherry Tomaten, halbiert
1	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
	Butter zum Dämpfen
	Salz, Pfeffer
1 EL	abgezupfte Oreganoblättchen
wenig	Zucker
200 g	Frischkäse (Feta-Art), in Stücke zerbröckelt
	Oregano zum Garnieren

4 Personen | 25 min | einfach

Zubereitung

1. Ofen auf 100°C vorheizen. Wasser, Salz und Couscous in einer Servierschüssel mischen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 20 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel lockern.
2. Tomaten und Knoblauch in der Butter andämpfen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 - 10 Minuten dämpfen.
3. Couscous und Tomaten auf Tellern verteilen. Frischkäse über das Cherry-Gemüse verteilen, garnieren.

e Guete!

Saisonrezept August

Die Cherry Tomaten

Ursprünglich stammen die Tomaten aus Mittel- und Südamerika und Christoph Kolumbus brachte sie von seiner zweiten Amerika-Reise mit nach Europa. Kleinwachsende Tomatenpflanzen kannten bereits die alten Peruaner, ca. 5. Jahrhundert v. Chr.. Die Zwerge in der Tomatenfamilie, die Cherry Tomaten, erfreuen sich bei uns zunehmender Beliebtheit, und zwar in allen Farben. Sie wird oft zu Apéros und in Salaten serviert und ist sehr dekorativ.

bio.