



Gefüllte Paprika mit Couscous



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 45 Min. Backzeit

pro Portion: 2974 kJ, 710 kcal, 69 g Kohlenhydrate, 21,8 g Eiweiß, 33,7 g Fett, 41,7 mg Cholesterin, 17,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vor. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer größeren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung heraus nehmen und beiseite stellen. Die Tomaten und 400 ml Brühe gibst du nun zu den restlichen Zwiebeln in die Pfanne. Die Sauce mit dem Oregano, dem Zimt, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und fünf Minuten köcheln lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die restliche Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochenden Gemüsebrühe begießen, einmal umrühren und fünf Minuten quellen lassen.

Step 3:

Die beiseite gestellten Zwiebel- und Knoblauchwürfel, die Petersilie und die Oliven mit dem Couscous vermischen und mit Salz, dem Saft der Zitrone, dem Currypulver und dem Chili abschmecken. Jetzt den Feta zerbröseln und die Hälfte davon unter den Couscous mischen.

Step 4:

Die Deckel der Paprikas kannst du nun abschneiden und die Paprika vorsichtig entkernen. Die Couscous-Mischung in die Paprikaschoten füllen, nebeneinander in eine Auflaufform stellen und die Tomatensauce ebenfalls in die Form geben. Den restlichen Fetakäse auf den Couscous bröseln, das restliche Olivenöl darauf verteilen und die Deckel wieder aufsetzen. Die Paprikaschoten nun ca. 45 Minuten backen.

Zutaten

Menge

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
400 g	stückige Tomaten
700 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Oregano
1/2 TL	Zimt
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
250 g	Couscous
2 EL	frische Petersilie, gehackt
2 EL	schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
1	Zitrone
1 TL	Currypulver
	Chilipulver
200 g	Fetakäse
4	Paprikas