

Gefüllte Paprika

mit Couscous & Feta

Bio Kochbox KW 18



Gefüllte Paprika

mit Couscous & Feta



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 große Paprika
- 120 g Couscous
- 150 ml Gemüsefond
- 1 Feta
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- Minze

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Paprika waschen, halbieren und entkernen, in eine Auflaufform legen. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Zucchini waschen und fein würfeln, Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 4–5 Minuten anbraten. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem gebratenen Gemüse vermengen.

Feta zerbröseln und unterheben. Minze waschen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikahälften damit füllen. Etwas Wasser in die Auflaufform geben (damit nichts anbrennt). 25–30 Minuten backen, bis die Paprika weich sind.