

Id1616 web 9f110a0a656f39969e16cb2f1ba5278c

Gefüllte Spitzpaprika

mit Couscous und Schafskäse



30-40min



4 Personen

Dieses nahrhafte Power-Gericht überzeugt auf ganzer Linie: Mit lockerem Couscous gefüllt und mit cremigem Schafskäse überbacken sind die süßen Spitzpaprika kaum noch zu übertreffen. Anders als ihre runden Verwandten, überzeugt das spitze Gemüse mit einem pfefferig-pikanten Geschmack und steckt voller Vitamin C. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- Ras el Hanout
- Couscous
- rote Zwiebel
- Feta ⁷
- unbehandelte Zitrone
- rote Spitzpaprika
- Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 684.0kcal, Fett 33.3g, Eiweiß 24.6g, Kohlenhydrate 65.2g



1. Couscous kochen

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, dann einen Gemüsesuppenwürfel und 1TL Salz darin auflösen. **Couscous** mit der heißen Suppe im Topf vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10Min. ziehen lassen bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern.



4. Paprika füllen

Aufgelockerten **Couscous** mit **Zwiebeln**, gehacktem **Rucola** und 4EL **Zitronensaft** vermengen, mit der **Gewürzmischung**, ein wenig Salz, Pfeffer und evtl. mehr **Zitronensaft** nach Belieben abschmecken. **Paprika** aus dem Rohr nehmen und mit der **Couscous-Mischung** füllen.



2. Paprika vorbacken

Inzwischen die **Paprika** der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl besprenkeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr ca. 10Min. vorbacken.



5. Mit Käse bestreuen

Das Rohr auf 250°C Grill umschalten. Nun den **Käse** mit den Händen auseinander bröseln und über die gefüllten **Paprika** verteilen. Die **Paprika** im Rohr ca. 3-5Min. goldbraun überbacken. Evtl. übrigen **Käse** mit der restlichen **Füllung** vermengen und später zu den **Paprika** servieren.



3. Fülle vorbereiten

Inzwischen **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. 1/2 vom **Rucola** klein hacken. Den Rest nur einmal durchschneiden.



6. Rucola zubereiten

Inzwischen den übrigen **Rucola** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen. **Paprika** auf **Rucola** mit **Couscoussalat** anrichten. **Zitronenspalten** dazu reichen und nach Geschmack über dem Gericht auspressen.