

Id1616 web 9f110a0a656f39969e16cb2f1ba5278c

## Gefüllte Spitzpaprika

mit Couscous und Schafskäse



30-40min



2 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

- Couscous
- Ras el Hanout
- Rucola
- rote Spitzpaprika
- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Feta <sup>7</sup>

## 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 698.0kcal, Fett 33.5g, Eiweiß 25.4g, Kohlenhydrate 66.2g



1. Couscous kochen

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 300ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, dann einen halben Gemüsesuppenwürfel und 1/2TL 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 2EL **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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. 1/4 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.