

SPITZPAPRIKA GEFÜLLT MIT COUSCOUS AUS DEM OFEN



Mediterran gewürzter Couscous in roten Spitzpaprika, im Ofen überbacken.



Zubereitungszeit

20 Minuten



Back-/Kochzeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Schalotte schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten dazu geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Paprika längs halbieren, so dass Schiffchen entstehen. Die Kerne entfernen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Couscous mit in die Pfanne geben, Wasser dazu geben und aufkochen, den Couscous quellen lassen, das Wasser wird komplett aufgesaugt, anschließend Herd abschalten. Oliven entkernen und gemeinsam mit den Chilis fein hacken. Acuka oder Tomatenmark dazu geben. Mit Pfeffer, etwas Salz und Chili würzen. Den Schafskäse in Würfel schneiden, Kräuter fein hacken und alles vermischen. Die Füllung in die Paprikaschiffe verteilen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen.

Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 15-20 Min. backen, bis der Mozzarella Käse geschmolzen ist.

Zum Gericht passt am besten Joghurt (10 %ig, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzt).

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

ZUTATEN:

- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Spitzpaprika (rot)
- 130 g Couscous, Reis oder Bulgur
- ½ Glas Wasser
- schwarze Oliven
- eingelegte scharfe Chilis
- 1 TL Acuka oder Ayvar oder Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chili
- 200 g Schafskäse (oder weniger)
- Basilikum
- Minze (Blätter)
- 1 Mozzarella