Paprikaschoten mit Couscousfüllung

Vegetarisch » Paprika-Gerichte

Zutaten (4 Peronen)

- » 150g Couscous
- » 2 rote Paprika
- » 2 gelbe Paprika
- » 1 Zucchini
- » 100g schwarze Oliven
- » 1 EL geh. Petersilie
- » 1 EL geh. Minze
- » 1 EL Zitronensaft
- » 4 EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung guten Supermarkt



Kosten 6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

- 1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Couscous in eine Schüssel geben, mit 250ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Die Paprikaschoten abbrausen, längs 1/3 abschneiden. Schoten entkernen. Die abgeschnittenen Drittel fein würfeln.
- 2. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit Paprikawürfeln, Oliven und Kräutern mischen. Zitronensaft sowie 2EL Öl unterrühren, salzen und pfeffern. Den Couscous mit 4EL der Gemüse-Kräuter-Mischung vermengen und die Paprikaschoten füllen.
- 3. Die Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl fetten und die übrige Gemüse-Kräuter-Mischung hineingeben. Die gefüllten Paprikaschoten darauf setzen. Form mit Alufolie verschließen und das Gemüse im Ofen ca. 35min garen.

Nährwerte: 340kcal/E6g/F20g/KH32g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003 Rezept-Nr: 728

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke