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