

Vegetarisches Paprika - Couscous

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hier einmal den Paprika mit Couscous Füllung, fleischlos, gesund, lecker, einfach und schnell

Zutaten

- 8 Stück Spitzpaprika
- Für die Füllung:
- 150 g Couscous
- 80 g Rosinen
- 1 EL Currypulver
- 40 g Pinienkerne
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 1 kleines Bund gehackte Petersilie
- Für den Ansatz:
- 4 vollreife Fleischtomaten, abgezogen, in groben Würfeln
- 1 Knoblauchzehe in kleinen Würfeln
- Etwas frischen Thymian, gezupft, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stangen Frühlingslauch, in dünnen Ringen
- 1/2 EL Butter, etwas Olivenöl
- Etwas Gemüsebrühe

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Spitzpaprika der Länge nach halbieren, den Stiel und das Kerngehäuse entfernen. Die Rosinen waschen, einweichen.

Schritt3

150 ml Wasser zum Kochen bringen, den Couscous einrühren, zurückziehen, 10 min quellen lassen.

Schritt4

Die Füllung:

Schritt5

Die Zwiebelwürfel in etwas Butter und Olivenöl anschwitzen. Das Currypulver, die Pinienkerne, und die Rosinen dazu geben und mit dem Couscous vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken,

Schritt6

die Paprikaschoten füllen.

Schritt7

Nunmehr die Knoblauchzehen in einem ausreichend großen Bräter glasig anschwitzen. Den Thymian, die Lorbeerblätter und gewürfelte Fleischtomaten dazu geben, kurz angehen lassen.

Schritt8

Die gefüllten Schoten darauf setzen, mit Olivenöl beträufeln.

Schritt9

Den Gemüsefond angießen und im Ofen bei 180 ° C ca. 40 min garen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Schoten mit dem Garfond übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rezeptart: Vegan, Vegetarisch **Tags:** einfach und schnell, fleischlos, gesund, grillen, lecker, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarisches-paprika-couscous/>