



# 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/>