

Tarik Rose
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous und marinierten Gurken

Freitag, 23. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:
Für die Paprika:

4	rote Paprikaschoten
2	Zitronen
150 ml	Orangensaft
1 EL	Honig
1 EL	Ras el hanout
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Couscous
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
150 g	Feta
4 EL	Olivenöl



Für die Gurken:

1 Bund	glatte Petersilie
1	Salatgurke
1	Bio-Zitrone
1	rote Zwiebel
2 EL	feine Kapern (Glas, eingelegt)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Deckel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Minuten vorgaren.
3. Von den Zitronen den Saft auspressen und diesen mit Orangensaft, Honig und Ras el hanout in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

6. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.
7. Petersilie für Paprika und Gurken abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Zwiebelwürfel, 1/3 der Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.
10. Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in feine Würfel schneiden.
11. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln und mit Gurke, restlicher Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller anrichten und die marinierten Gurken obenauf geben.

Pro Portion: 525 kcal / 2200 kJ
42 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 33 g Fett