



Gefüllte Paprika mit Feta

auf Perlencouscous mit Oregano-Knusperkruste



30-40min



3-4 Personen

Gefüllte Paprika kennen die meisten vermutlich mit einer Füllung aus Reis und Hackfleisch – aber unsere vegetarische Variante ist einfach der Hammer! Feiner Perlencouscous wird mit aromatischem Pesto aus Tomaten und Oliven vermischt und landet zusammen mit würzigem Feta in den Paprikahälften, bevor sich als knusprige Krönung eine Haube aus Semmelbröseln und Oregano darüberlegt. So viel Geschmack auf so wenig Platz – mmmh!

Was du von uns bekommst

- 4 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 200g Feta ²
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 23.5g

1

1. Paprika vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die Deckel der **Paprika** abschneiden und grob würfeln. Die **Paprika** jeweils längs halbieren und entkernen, dann mit der Innenseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.

4

4. Paprika füllen

Etwas **Feta** in die **Paprikahälften** geben und die **Paprika** mit dem **Perlencouscous** füllen. **Vorsicht:** Nicht zu viel **Füllung** verwenden! Die **Semmelbröselmischung** und mehr **Feta** darüberstreuen. Die **gefüllten Paprikahälften** mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln.

2

2. Perlencouscous kochen

Die **Paprikawürfel**, die **Zwiebeln** und den Knoblauch in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. unter häufigem Rühren anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. 2EL (Weißwein-)Essig unterrühren und den **Perlencouscous** sowie 800ml Wasser zugeben. Einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und in 8-10Min. bissfest köcheln, dann vom Herd nehmen.

5

5. Backen & servieren

Die **gefüllten Paprika** im Ofen ca. 15Min. backen, bis die **Semmelbröselmischung** gebräunt und die **Paprika** weich ist. Die **gefüllten Paprika** mit dem **übrigen Perlencouscous** anrichten, mit evtl. **übrigem Feta** bestreuen und servieren.

3

3. Füllung fertigstellen

Den **Oregano** mit den **Semmelbröseln**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Den **Feta** zerkrümeln und die **½ des Fetas** mit dem **Pesto** unter den fertig gegarten **Perlencouscous** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6

6. Zitrus-Plus

Wenn für dieses Gericht noch etwas Zitrusaroma gewünscht wird, kannst du ein bisschen Zitronenabrieb unter die Semmelbrösel mischen und die fertigen Paprika vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.