



Paprika-Tomaten-Gemüse mit Feta

dazu zitroniger Perlencouscous mit Petersilie



30-40min



6 Portionen

Der leckere Perlencouscous ist nicht nur eine Delikatesse, er passt auch gut zu aromatisch gegartem Ofengemüse. Heute haben sich unsere Köche für geröstete Paprika und süße Kirschtomaten entschieden, die mit einem Hauch von Knoblauch und Kräutern der Provence angemacht werden. Golden gebackener Fetakäse vollendet diese Perle von einem Gericht. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 500g Kirschtomaten
- 10g Petersilie
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 600g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 300g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 22.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, jeweils entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



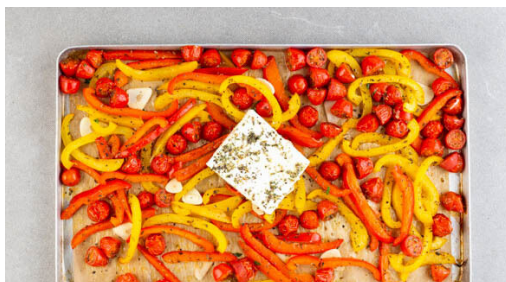
2. Gemüse backen

Die **Paprika** und die **Kirschtomaten** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Das **Gemüse** auf jedem Blech mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 10-12Min. backen. In einem großen Topf 1,2L ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Feta** trocken tupfen.



4. Feta mitbacken

Nach 10-12Min. Backzeit den **Knoblauch** mit dem **Gemüse** vermengen, dabei die Position der Bleche tauschen. Den **Feta** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl einreiben und auf das obere Backblech geben. Im Ofen 7-10Min. backen, bis das **Gemüse** weich und der **Feta** goldbraun ist.



5. Perlencouscous zubereiten

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist, dann mit **2TL Zitronenschale**, **3EL Zitronensaft**, der **½ der Petersilie** sowie 3EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen und das **Ofengemüse** und den **Feta** darauf anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.