



Paprika-Tomaten-Gemüse mit Feta

dazu zitroniger Perlencouscous mit Petersilie



30-40min



3 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.

- 2 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 250g Kirschtomaten
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Feta ²
- 50g Feta ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Kochtipp

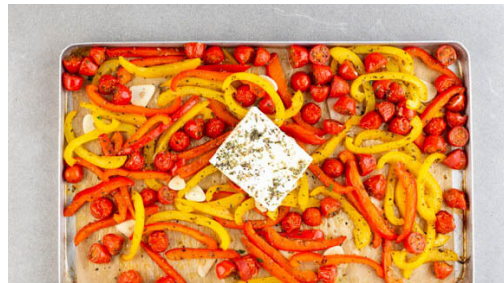
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 29.0g,
Kohlenhydrate 84.9g, Eiweiß 22.9g



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



Nach 10-12Min. Backzeit den **Knoblauch** mit dem **Gemüse** auf dem Backblech vermengen. Den **Feta** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl einreiben und ebenfalls auf das Backblech geben. Im Ofen 7-10Min. backen, bis das **Gemüse** weich und der **Feta** goldbraun ist.



Die **Paprika** und die **Kirschtomaten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 10-12Min. backen. In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen.



300g 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 **1TL Zitronenschale**, **2EL Zitronensaft**, der **½ der Petersilie** sowie 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



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