



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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



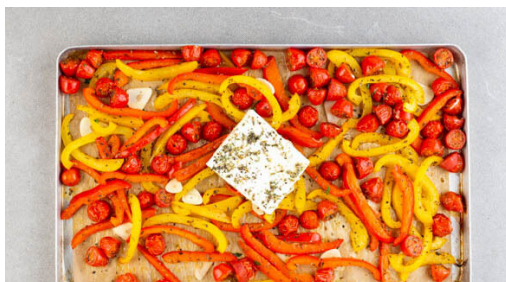
1. Gemüse schneiden

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.



2. Gemüse backen

Die **Paprika** und die **Kirschtomaten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL 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.



4. Feta mitbacken

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.



3. Zutaten vorbereiten

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



5. Perlencouscous zubereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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