



Gefüllte Paprika mit Couscous & Joghurt

dazu geröstete Kichererbsen und Salat



30-40min



3-4 Personen

Wer hätte gedacht, dass gesundes Essen sooo lecker sein kann?! Tja, man lernt eben immer wieder was Neues! Die Lektion des Tages kommt in Form von gefüllter Paprika mit würzigem Couscous und einem proteinreichen Topping aus aromatisch gerösteten und knusprig-käsigen Kichererbsen samt cremigem Joghurtdip mit Schnittknoblauch. Dazu noch ein frischer Salat und voilà: köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Becher Tajine-Paste
- 2 Packungen geriebener Gouda ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Couscous ¹
- 4 rote Paprika
- 20g Schnittknoblauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

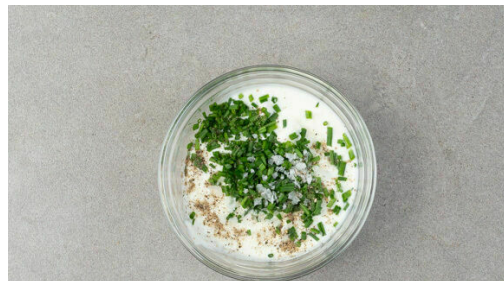
Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 28.9g



1. Kichererbsen rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und mit der **Tajine-Paste**, dem **Käse** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen (es ist egal, ob dieser noch vorheizt!) 20-25Min. rösten, anschließend abkühlen lassen.



4. Dip zubereiten

Den **Schnittknoblauch** fein schneiden und mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



2. Couscous garen

In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 2EL Essig, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker oder etwas Honig zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



3. Paprika rösten

Die **Paprika** längs halbieren, entkernen und mit der Schnittseite nach oben auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 2TL Olivenöl einreiben und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Paprika** unter dem Blech mit den **Kichererbsen** 10-15Min. im Ofen rösten.



6. Couscous verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Petersilie** unterheben. **Tipp:** Wer mag, fügt noch 1-2EL Butter oder Olivenöl hinzu. Die **Paprikahälften** mit dem **Couscous** füllen und jeweils mit einem Klecks **Joghurt** servieren. Die **käsigen Kichererbsen** und den **Salat** dazu reichen.