



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

Zutatenliste

4 große Spitzpaprika
100 g Couscous
200 g Feta
30 g Oliven, grün
2 Zehen Knob
1 Zwiebel
1 EL Thymian
1 EL Basilikum
4 EL Olivenöl
1 kl. Dose Tomaten, geschälte
Salz und Pfeffer
Öl für die Form

Zubereitung

Den Stielansatz von den Paprikaschoten abschneiden und die Kerne und die weißen Scheidewände lösen. Anschließend waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Beiseitelegen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Oliven klein schneiden. Thymian und Basilikum hacken.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen. Schafskäse mit den Händen zerbröckeln. Zusammen mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Oliven und Kräutern zum Couscous geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Spitzpaprika mit Couscous-Schafskäse-Mischung füllen und in eine feuerfeste, mit Öl bepinselte Backform schichten.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel darin anschwitzen, Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensauce über die Spitzpaprika gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 50 Minuten zugedeckt garen.

Guten Appetit!