

Tarik Rose
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous**Montag, 12. August 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran**Zutaten:**

Für die Paprika

4	rote Paprikaschoten
2	Zitronen
150 ml	Orangensaft
1 EL	Honig
1 EL	Ras-el-hanout (arabische Gewürzmischung)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
150 g	Couscous
1	rote Zwiebel
4 Stängel	glatte Petersilie
150 g	Feta
4 EL	Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund	glatte Petersilie
1	Salatgurke
1	rote Zwiebel
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Paprikaschoten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgaren.
3. Inzwischen von den Zitronen den Saft auspressen.
4. In einem Topf Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darüber gießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
7. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.
8. Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.
9. Couscous-Mischung in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.
10. Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
11. Die Gurke abwaschen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.
12. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln

13. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.
14. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Pro Portion: 545 kcal/ 2280 kJ

43 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 35 g Fett