

**Kochen**

**Mira Maurer**

**Mittwoch, 10.07.2024**

**Gefüllte Zucchini und Paprika mit Couscous und Feta**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für das Sommergemüse**

3 Zucchini (à ca. 350 g)  
3 Spitzpaprikaschoten, 2 rote, 1 gelbe (ca. 450 g)  
etwas Salz

**Für die Füllung und die Salsa**

300 g Tomaten  
4 Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Pfefferschote, rot  
2 EL Olivenöl (zum Braten) oder Rapsöl  
1 EL Tomatenmark  
3 Stiele Thymian  
1 Stiel Rosmarin  
300 g Couscous  
600 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Stck. Wassermelone (ca. 500 g)  
0,5 Bund Petersilie  
250 g Feta  
2 EL Olivenöl, kaltgepresst

**Zubereitung**

1. **Für das Sommergemüse** die Zucchini und Spitzpaprika abbrausen und trocknen. Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, Inneres in einen Rührbecher geben und beiseitestellen. Paprika der Länge nach halbieren und entkernen. Zucchini und Paprika innen leicht salzen.
2. **Für die Salsa** Tomaten abbrausen, trocknen und halbieren. Stielansätze entfernen und das Innere mit einem Teelöffel herauslöffeln, zu den Zucchini in den Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Tomatenhälften klein würfeln und in eine Schüssel geben.
4. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden Die Hälfte der Lauchzwiebeln unter die Tomatenmischung rühren und mit je etwas Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Salsa beiseitestellen.
5. **Für die Füllung** Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pfefferschote abbrausen, trocknen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die abgezupften Blättchen hacken.
6. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl zum Braten erhitzen. Restliche Lauchzwiebeln, Knoblauch und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten.
7. Tomatenmark, Rosmarin und Thymian unterrühren. Couscous und 350 ml Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten quellen lassen.
8. Melonen-Fruchtfleisch klein würfeln und unter den Couscous mischen.
9. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
10. Feta zerbröseln. Feta und Petersilie unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Restliche Brühe (250 ml) in eine große ofenfeste Form geben. Couscous-Feta-Mischung auf Zucchini und Paprika verteilen. Gemüse in der Form auf dem Rost in der 2. Schiene von unten, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten garen.
12. Inzwischen das kaltgepresste Olivenöl unter die Tomatensalsa rühren und erneut abschmecken. Das Sommergemüse aus dem Ofen holen. Auf Tellern mit der Tomatensalsa anrichten und servieren.