



Mit Couscous gefüllte Paprika mit Feta auf Oregano-Tomaten

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
40minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Strauchtomaten	6 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Couscous	300 g
Paranüsse	50 g
Oregano, getrocknet	20 g
Feta	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Brühe im Topf erhitzen. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen. 2 EL Olivenöl und 5 EL heiße Brühe darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprikas waschen, längs halbieren und Strünke und Kerne entfernen. Paprikahälften mit der offenen Seite nach oben auf die Tomaten setzen, mit insgesamt 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer innen würzen und ca. 10 Min. im Ofen garen. Couscous in die restliche Brühe geben, Topf beiseitestellen und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.
3. Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen. Paranüsse grob hacken und in der heißen Pfanne ca. 2 Min. unter gelegentlichem Schwenken rösten. Danach beiseitestellen.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Paprikahälften auf den Teller geben und abkühlen lassen. Feta mit den Händen zerbröseln und mit Oregano auf den Tomaten verteilen und erneut ca. 4 Min. backen. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen.
5. Oregano-Tomaten aus dem Ofen nehmen, zusammen mit gefüllten Paprika auf Tellern anrichten, mit Paranüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	775 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	36 g