



Spitzpaprika mit Couscous gefüllt

4 große rote Spitzpaprika
abschneiden.

Spitzpaprika
trocken

100 g Couscous

200 g Feta

30 g grüne Oliven

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 EL Thymian

1 EL Basilikum

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

240 g geschälte Tomaten
(Dose)

Den Stielansatz von den Paprikaschoten
Kerne und weiße Scheidewände aus den
lösen. Danach innen und außen waschen und
tupfen. Beiseite stellen.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, mit
einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen.

mit den Händen zerbröseln und zusammen mit
klein geschnitten und
gehackt und

sowie

gehackt und

gehackt zum Couscous geben und vermischen. Mit
würzen.

Paprika mit Couscous-Mischung füllen und in eine
feuerfeste, mit Öl bepinselte Backform geben.

in einer Pfanne erwärmen und
klein gewürfelt darin anschwitzen.

hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die
Tomatensauce über die Paprika gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 45 min. zugedeckt garen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-avena.de
www.biolandhof-avena.de