

Gefüllte Paprika

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2 rote oder gelbe Paprika
80 g Couscous
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g schwarze Oliven
100 g Feta
8 Kirschtomaten
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
1 EL Bratöl
2 TL Mediterranes Würzöl
40 g Pinienkerne
frische Basilikumblätter



Zubereitung

Paprika waschen und halbieren, Kerne entfernen. Couscous unter Anleitung kochen und quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven und Kirschtomaten halbieren, Feta würfeln. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Bratöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Couscous mit in die Pfanne geben und unter Rühren leicht anbraten. Mediterranes Würzöl und Tomatenmark unterrühren. Pfanne vom Herd nehmen. Oliven, Feta und Kirschtomaten vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in den Paprikahälften verteilen. Die Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech platzieren und für zirka 20 Minuten backen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und auf den überbackenen Paprikahälften verteilen. Mit frischem Basilikum garnieren.