

Gefüllte Paprika (veget.)

Zutaten:

3 Stk Blockpaprika
200 ml Gemüsesuppe
150 g Couscous
150 g Schafskäse
2 Stk Knoblauchzehen
1,5 Stk Zwiebel
4 EL Olivenöl
8 Stk Oliven
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Basilikum
1 TL Thymian
Tomatensauce
0,5 Stk Zwiebel
300 g Tomaten
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Tomatenmark



Zubereitung

Von den Paprika Deckel abschneiden und Kerne + Scheidewände entfernen. Waschen und beiseite stellen. Die Suppe zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen, 5-10 Minuten stehen lassen. Kurz abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern. Für die Tomatensauce die Zwiebel schälen und zerkleinern, in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, aufkochen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse dann zerbröckeln. Diesen zusammen mit dem klein gehackten Knoblauch und Zwiebel sowie Olivenöl, Oliven, Salz, Pfeffer, Basilikum und Thymian zum Couscous geben und gut vermischen. Die Paprika mit der Couscousmasse füllen und den Deckel aufsetzen. Gefüllte Paprika in einen Topf stellen und mit Tomatensauce übergießen. Am Herd bei mittlerer Stufe für ca. 30 Minuten garen.



Gemüse

