



Gefüllte Paprika mit Couscous & Feta

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

| | | | |
|----------|------------------|--------|-----------------------|
| 4 | Paprikaschoten | 8 | Kirschtomaten |
| 250 g | Couscous | 2-3 EL | Tomatenmark |
| 2 | rote Zwiebel | 300 g | Feta |
| 1/2 Bund | Petersilie | 1 Zehe | Knoblauch |
| 4 EL | Olivenöl | 1 TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| | Salz und Pfeffer | 300 g | Naturjoghurt |
| 2 | Zitronen | | |

Zubereitung

Zubereitung

Den Couscous nach Packungs-Vorgabe garen. Die Paprika am oberen Ende aufschneiden, den "Deckel" entfernen und das Kerngehäuse herausnehmen.

Die Petersilie hacken. Den Feta zerbröseln. $\frac{1}{4}$ Zwiebel grob zerteilen und mit den Kirschtomaten auf ein kleines Blech geben und mit etwas Olivenöl einreiben.

Die restlichen Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl, Zwiebeln, Tomatenmark, Knoblauch, Kreuzkümmel verrühren und mit dem Couscous vermengen. Außerdem $\frac{3}{4}$ der Petersilie und die Hälfte des Fetas dazugeben.

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Die ausgehöhlten Paprika mit dem Couscous füllen und den restlichen Feta oben auf die gefüllten Paprika geben.

Die Paprika auf ein Backblech geben und ca. 25 Minuten im Ofen garen. Nach etwa 10-12 Minuten das Blech mit den Zwiebeln und den Kirschtomaten für die Deko mit in den Ofen schieben.

In der Zwischenzeit den Abrieb und Saft der beiden Zitronen mit dem Joghurt und der restlichen Petersilie verrühren und ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprikas mit dem Joghurt servieren und mit den Zwiebeln und Kirschtomaten dekorieren.