



Paprika mit CousCous-Füllung

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

10 Portionen

750 g	Perl-CousCous Vollkorn	10	Paprika rot
1,5 L	Gemüsebrühe	600 g	Fetakäse
500 g	Champignon	7,5 St.	Frühlingszwiebeln
175 g	rote Zwiebeln	5	Knoblauchzehen
2,5 EL	Paprikapulver	2,5 Msp.	Oregano
100 g	Tomatenmark	2,5 Msp.	Kreuzkümmel
5 EL	Bratöl		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Den Perl-CousCous Vollkorn in der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen.
2. Champignons und Frühlingszwiebeln würfeln.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit den Champignons kurz schmoren.
4. Perl-CousCous Vollkorn zugeben und mit den Gewürzen sowie dem Tomatenmark abschmecken.
5. Den Fetakäse hineinbröseln und gut mischen.
6. Füllung in die halbierten und geputzten Paprikaschoten füllen und bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.