



Leichter kochen,
besser essen!



KW 39 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.nat | kundenservice@hellofresh.nat

Herzhaft gefüllte Ofen-Paprika mit Kräuter-Couscous und Harissa-Kefirsoße

Heute füllen wir den Paprika nicht mit Couscous oder Reis, sondern mit Gemüse und Feta und servieren den Kräuter-Couscous dazu. Dadurch passt mehr gesundes Gemüse in das Paprikaschiffchen. Der Kefir sorgt diesmal übrigens nicht zum Löschen, sondern zum Anfeuern. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Zucchini



Kirschtomaten



gelbe Paprika



grüne Bohnen



rote Zwiebel



Knoblauch



Feta



Petersilie / Basilikum



Couscous



Sahne-Kefir



Harissa

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini	1	2
Kirschtomaten	200 g	400 g
Paprika, gelb	2	4
Bohnen, grün	25 g	50 g
Zwiebel, rot	1	2
Knoblauch ☸	1/8	1/4
Feta 7)	125 g	250 g
Petersilie / Basilikum je	5 g	10 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Sahne-Kefir 7)	150 g	300 g
Harissa 15)	2 g	4 g

☸ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 720 kcal
Kohlenhydrate: 86 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 15 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

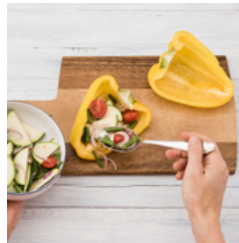
Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Alufolie, Backblech, großer Topf, Frischhaltefolie



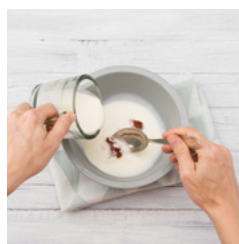
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 Zucchini waschen, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Grüne Bohnen waschen, Enden abschneiden und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Feta grob zerkleinern. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



3 Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Kirschtomaten in eine Schüssel geben und mit ½ EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermischen. Paprikahälften mit der Schnittseite nach oben auf einem mit Alufolie belegten Backblech verteilen und mit der Zucchini-Mischung füllen. Bohnen und Feta darauf verteilen. Dann gefüllte Paprika 25–30 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens backen, bis das Gemüse weich und der Feta leicht bräunlich ist.



4 In einem großen Topf 100 ml Wasser und 100 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Couscous mit ½ EL Olivenöl, 1 TL Butter und etwas Salz und Pfefferiterrühren. Dann den Topf straff mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

5 Sahne-Kefir in eine Schüssel geben und mit Harissa vermengen. Couscous nach Garzeit mit einer Gabel auflockern und die Kräuter untermischen.

6 Gefüllte Ofen-Paprika und Kräuter-Couscous auf Tellern verteilen, mit Harissa-Kefirsoße garnieren und genießen!