



# Gefüllte Ofenpaprika mit Cheddar,

Couscous und Champignons, dazu grüner Salat



## HELLO CHEDDAR

*Er ist der Lieblingskäse der Briten und wird auch international immer gefragter! Die orange Färbung kommt übrigens durch den Rahmanteil der Milch.*



rote Paprika



Pinienkerne



Couscous



braune Champignons



Zwiebel



Thymian



Schnittlauch



Joghurt



Petersilie



geriebener Cheddar



Salatherz

45 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Gefüllte Paprika sind eigentlich immer etwas aufwendiger, mit unserem Rezept hält es sich aber in Grenzen. Zudem lassen sie sich gut vorbereiten und aufwärmen, wenn Du einmal mehr Gäste erwartest. Und das Wichtigste ist: Es schmeckt einfach nur gut! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht entsprechend schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Auflaufform**, **1 großen Topf**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 PAPRIKAHÄLFTEN VORBEREITEN

**Rote Paprika** halbieren und Kerngehäuse entfernen. Außen und innen mit ein wenig **Olivenöl** einpinseln, dann mit der Öffnung nach oben in eine feuerfeste, gefettete Auflaufform geben und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. garen.



## 2 COUSCOUS GAREN

In einem großen Topf 300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Couscous**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **Butter** und etwas **Salz** und **Pfeffer** einrühren und ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, dabei mehrfach umrühren.



## 3 CHAMPIGNONS BRATEN

**Braune Champignons** klein schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Thymianblätter** abzupfen und grob hacken. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Champignonstücke** und gehackten **Thymian** zufügen und 4 – 6 Min. mitbraten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



## 4 FÜLLUNG ZUBEREITEN

**Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Champignon-Thymian-Mischung** und Großteil des **Cheddars** zugeben und vorsichtig miteinander vermischen. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, **Paprika** mit **Couscousmischung** füllen. Restlichen **Cheddar** darüberstreuen und restlichen **Couscous** drumherum verteilen. Auf dem höchsten Einschub im Backofen 5 – 10 Min. fertig überbacken.



## 5 FÜR DEN SALAT

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Blätter vom **Salatherz** grob zerkleinern. In einer großen Schüssel 2½ EL [5 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 [2] Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatblätter** und **Schnittlauchröllchen** mit **Dressing** vermischen.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** rösten, bis sie fein duften. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Gefüllte **Ofenpaprika** und **Salat** auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen** und **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Paprika ES	2	4
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
braune Champignons	150 g	300 g
Zwiebel DE	1	2
Thymian/Schnittlauch/Petersilie	20 g	40 g
geriebener Cheddar 7)	100 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebrühe\*, Butter\* 7), Zucker\*, Essig\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
 ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	3239 kJ/774 kcal
Fett	4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	82 g
– davon Zucker	4 g	30 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!