



GEFÜLLTE OFENPAPRIKA MIT CHEDDAR, Couscous und Champignons, dazu grüner Salat



HELLO CHEDDAR

Die englischste aller Käsesorten hat eine kräftige Färbung und wird in Delikatessengeschäften sogar mit Whisky-, Kräuter- oder Bieraroma angeboten.



Pinienkerne



rote Paprika



Joghurt



Couscous



braune Champignons



Zwiebel



Petersilie



geriebener Cheddar



Schnittlauch



Thymian



Salatherz

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

Gefüllte Paprika sind etwas aufwendiger, mit unserem Rezept klappt aber alles ganz einfach. Außerdem lassen sie sich gut vorbereiten und aufwärmen, wenn Du einmal mehr Gäste erwartest. Und das Wichtigste ist: Die Kombination aus Paprika, Couscous, Champignons und Cheddar schmeckt einfach nur gut! Ein schnell gemachter Salat passt perfekt und lässt unser Gericht noch sommerlicher werden. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel** und eine **Auflaufform**.



1 PAPRIKA VORBACKEN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Paprika halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** außen und innen mit ein wenig **Olivenöl*** einpinseln, dann mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform geben und mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.

Paprikahälften auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. garen.



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 **Couscous-Mischung** füllen. Restlichen **Cheddar** darüberstreuen und restlichen **Couscous** in der Auflaufform verteilen. Auf dem höchsten Einschub im Backofen 5 – 10 Min. fertig überbacken.



2 COUSCOUS GAREN

In einem großen Topf heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten und diese noch mit heißem **Wasser*** verdünnen. **Couscous**, **Olivenöl***, **Butter*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** einrühren und ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. **Couscous** dabei mehrfach umrühren.

In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



5 FÜR DEN SALAT

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Blätter vom **Salatherz** grob zerkleinern.

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

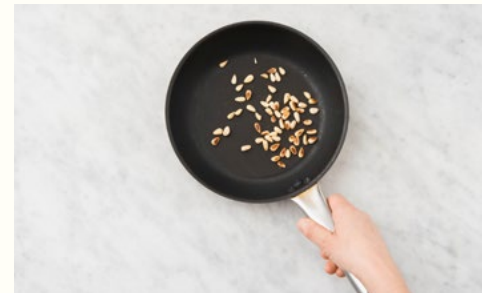
Salatblätter und **Schnittlauch** mit **Dressing** vermischen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

Braune Champignons klein schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Thymianblätter** abzupfen und grob hacken.

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **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.



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.

Ofenpaprika und **Salat** auf Teller verteilen. Mit **Pinienkernen** und gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Joghurt** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika <small>BE NL</small>	2	3	4
Couscous <small>1)</small>	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Zwiebel <small>DE</small>	1	2	2
Petersilie/Schnittlauch/Thymian	20 g	20 g	40 g
geriebener Cheddar <small>5)</small>	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) <small>5)</small>	150 g	300 g	300 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Gemüsebrühe*	200 ml	300 ml	400 ml
heißes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Butter* <small>5)</small>	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* fürs Dressing	2½ EL	3¾ EL	5 EL
Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 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	465 kJ/111 kcal	3671 kJ/878 kcal
Fett	6 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	10 g	76 g
– davon Zucker	3 g	26 g
Eiweiß	4 g	34 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at