

Mit Couscous gefüllte Paprikaschoten vom Grill

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g gelbe Paprika
- 150 g Zucchini
- 100 g getrocknete Tomaten
- 0,5 Bund Minze
- 0,5 Bund Petersilie
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- etwas Ras el Hanout
- etwas Kurkuma
- 4 kleine, rote Paprika

Couscous mit der Brühe aufkochen und bei milder Hitze 7 Minuten quellen lassen. Getrockneten Tomaten fein würfeln. Zucchini und gelbe Paprika putzen, in Würfel schneiden, leicht in Olivenöl anbraten und mit den getrockneten Tomaten unter das Couscous heben.

Minz- und Petersilienblätter fein hacken. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Ras el Hanout, Kurkuma und etwas Olivenöl verrühren. Mit Couscous und dem gebratenen Gemüse in eine große Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen und dann noch einmal abschmecken.

Rote Paprika putzen und aushöhlen. Couscous in die ausgehöhlten Schoten füllen und diese auf einen Grill legen. Die Paprika bekommt so schöne Röstaromen.

Sendetermin: 31.07.2022

Koch/Köchin: Adrienne Schrage-Scharmberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen