

Rezept

Gefüllte Couscous-Paprika

Ein Rezept von Gefüllte Couscous-Paprika, am 09.06.2026

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe	125 g Couscous
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten (à ca. 200 g)	100 g kleine Egerlinge (ersatzweise Champignons)
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 mittelscharfe rote Chilischote
150 g Feta (Schafskäse)	1 Bund Petersilie
2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. 150 ml Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen von den Paprikaschoten einen Deckel (mit dem Stielansatz) abschneiden, Kerne und Trennwände herausschneiden und die Paprika waschen.
3. Die Egerlinge putzen, trocken abreiben und in feine Scheiben schneiden. In 2 EL Öl in einer Pfanne unter Wenden 3-4 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.
4. Die Chilischote halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Den Feta klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Pilze, Chilischote, Feta und Petersilie hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem restlichen Öl mischen. Die Paprikaschoten damit füllen und die roten Deckel auf die gelben Paprika und die gelben Deckel auf die roten Paprika setzen. In eine ofenfeste Form geben und die restliche Brühe dazugießen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 35-40 Min. garen.