

## Rezept

# Gefüllte Paprika mit Couscous

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Couscous, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>50 g</b> getrocknete Tomaten
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>100 g</b> Instant-Couscous
<b>1 Pck.</b> TK-Zwiebel-Duo	<b>2 EL</b> Zitronensaft 2
<b>2 1/2 EL</b> Ahornsirup oder Agavendicksaft	Kräutersalz
Pfeffer	<b>2</b> rote Paprikaschoten
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)	<b>2-3 Stängel</b> Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen.
2. Den Couscous mit den Frühlingszwiebeln, getrockneten Tomaten, Zwiebel-Duo, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft vermischen. 1 Knoblauchzehe dazupressen, 80 ml Wasser unterrühren. Die Mischung mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
3. Von den Paprikaschoten oben einen flachen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen und samt Deckel waschen. Die Couscousmischung in die Schoten füllen, die Deckel daraufsetzen.
4. Die stückigen Tomaten mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen, restlichen Knoblauch dazupressen. Mit 1 EL Sirup oder Dicksaft und Kräutersalz würzen. Paprikaschoten hineinsetzen und zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen.
5. Nach Belieben Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Paprika vorsichtig aus dem Topf nehmen. Die Sauce mit übrigem Zitronensaft und Sirup oder Dicksaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Paprika daraufsetzen und eventuell mit Petersilie bestreuen. Servieren.