

Rezept

Gefüllte Paprika mit Schafskäse vom Grill

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Schafskäse vom Grill, am 30.06.2026

Zutaten

2 Paprika (rot oder gelb)	6 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 Stängel glatte Petersilie	100 g Schafskäse (Feta)
75 g Couscous	1 TL Currypulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	150 ml Gemüsebrühe
50 g Rosinen	50 g Pinienkerne

Zubehör

1 Grill	1 Schneidemesser
1 großes Schneidebrett	1 Esslöffel
1 Grillzange	1 kleiner Topf
1 Kochlöffel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 12 g F, 9 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Grill anheizen. Die Paprika waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Innere der Paprikahälften mithilfe des Esslöffels mit je 1 EL Olivenöl einstreichen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Auf den Rost legen und von beiden Seiten 3-4 Min. grillen, bis die Paprika leicht ge-röstet sind. Dann vom Grill nehmen.
2. Zwischendurch Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Schafskäse in kleine Stücke bröckeln.
3. In dem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3-4 Min. glasig dünsten. Couscous, Currypulver und Kreuzkümmel dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Dann den Topf mit dem Deckel verschließen und den Couscous bei ganz kleiner Hitze in ca. 5 Min. ausquellen lassen.
4. Rosinen, Pinienkerne, Petersilie und den Schafskäse unter den Couscous mischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Couscous in die Paprikahälften füllen und diese für 3-5 Min. erneut auf den Grill legen. Die gefüllten Paprika vor dem Servieren mit dem übrigen Olivenöl (1 EL) beträufeln.