

Rezept

Gefüllte Paprika mit Schafskäse vom Grill

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Schafskäse vom Grill, am 27.04.2024

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

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.