

## Rezept

# Paprika mit Couscous

Ein Rezept von Paprika mit Couscous, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>125 g</b> Instant-Couscous	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>8 Zweige</b> Thymian
<b>2 EL</b> Öl	<b>4</b> große rote Paprikaschoten
<b>250 g</b> Fischfilet oder gemischtes Hackfleisch	<b>1</b> Ei (Größe M)
<b>1 TL</b> Tomatenmark	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander (wer mag)
<b>500 g</b> Tomaten in Stücken (aus der Dose oder dem Tetrapack)	1/8 l Gemüsebrühe
	<b>150 g</b> saure Sahne (wer mag)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

## Zubereitung

1. Couscous mit 150 ml heißem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen. 1 EL Öl in einem Pfännchen erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und den Thymian darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten dünsten, vom Herd nehmen.
2. Die Paprikaschoten waschen und oben einen flachen Deckel abschneiden. Aus dem Paprikainneren die Trennhäutchen mit den Kernen herauszupfen. Das Fischfilet sehr fein hacken. Fischfilet oder Hack mit der Zwiebelmischung in eine Schüssel füllen. Couscous, Ei und Tomatenmark untermischen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben auch dem Koriander abschmecken und in die Paprikaschoten füllen.
3. In einem breiten Topf die Tomaten mit der Brühe und dem restlichen Öl mischen, salzen und pfeffern und bei starker Hitze aufkochen. Die Paprikaschoten mit der Öffnung nach oben in die Sauce setzen, die Schotendeckel darauflegen. Den Topf mit dem Deckel schließen und die Hitze auf schwache Stufe schalten. Die gefüllten Schoten etwa 45 Minuten schmoren. Mit der Sauce essen. Wer mag, serviert die saure Sahne dazu.