



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at
HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 38 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Leckere Spitzpaprika, herzhaft gefüllt mit Champignons-Thymian-Couscous und frischem Salat

Gefüllte Paprika sind zwar ein Klassiker, kommen aber dennoch selten auf den Tisch, weil viele vor der Arbeit zurückschrecken. Mit unserer Anleitung wirst Du aber gleich feststellen, dass es gar nicht so viel Arbeit ist, köstlich schmeckt und nach einer baldigen Wiederholung verlangt. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Spitzpaprika



Couscous



Pinienerkerne



Zwiebel



Champignons



Petersilie



Thymian



Hirtenkäse



Salatherz



Frühlingszwiebel



Natur-Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spitzpaprika, rot	2	4
Couscous 1)	150 g	300 g
Pinienkerne 15)	15 g	30 g
Zwiebel	1	2
Champignons	150 g	300 g
Petersilie glatt / Thymian	10 g	20 g
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Salatherzen	1	2
Frühlingzwiebel	1	2
Natur-Joghurt, mild 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 767 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter, Zucker, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Auflaufform, großer Topf (mit Deckel), Frischhaltefolie, kleine Pflanze,
große Pflanze, Salatschüssel



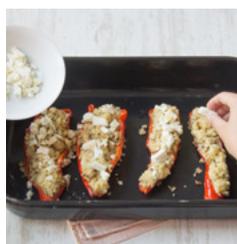
1 Backofen auf 180 °C vorheizen. **Paprika** waschen, längs halbieren und entkernen. Dann in eine feuerfeste, leicht gefettete Auflaufform geben, innen und außen mit **Olivenöl** bestreichen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 8–10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen.



2 200 ml Wasser und 200 ml **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen. **Couscous** mit ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** einrühren. Den Topf zudecken und ca. 10 Min. ziehen lassen.



3 **Pinienkerne** in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Champignons** putzen und fein hacken. **Thymian** waschen und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne ½ EL **Öl** erwärmen, **Zwiebel** darin 4–5 Min. glasig andünsten. **Champignons** und **Thymian** zugeben und 4–6 Min. mitbraten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen. **Hirtenkäse** in Würfel schneiden.



4 **Couscous** mit einer Gabel auflockern. **Champignons-Thymian-Mischung** und einen Großteil des **Hirtenkäses** zum **Couscous** mischen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, **Spitzpaprikahälften** mit der **Couscous-Mischung** füllen (Rest außen verteilen) und restlichen **Hirtenkäse** darauf geben. Ca. 5 weitere Min. im Ofen garen, dann auf Grillfunktion stellen und ca. 2 Min. auf höchstem Einschub überbacken.

5 **Petersilie** waschen und Blätter grob hacken. Blätter vom **Salatherz** lösen, waschen und ein wenig zerkleinern. **Frühlingzwiebel** waschen und in feine Röllchen schneiden.

6 2 ½ EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** verrühren. **Salatblätter**, **Frühlingzwiebeln** unter das **Dressing** heben. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Petersilie** und **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

7 Gefüllte **Couscous-Spitzpaprika** mit **Salat** auf Tellern verteilen, **Joghurt** darüberträufeln, **Pinienkerne** darüberstreuen und genießen!