



Leichter kochen,  
besser essen!



KW06 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2016



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Ofenpaprika, gefüllt mit Couscous und Champignons, dazu grüner Salat

Gefüllte Paprika sind immer etwas aufwendiger, mit unserem Rezept hält es sich aber in Grenzen. Zudem lassen sie sich gut vorbereiten und aufwärmen, wenn Du einmal mehr Gäste erwartest. Und das Wichtigste ist - es schmeckt einfach nur gut! Lass es Dir entsprechend schmecken!

45 min.

Stufe 2



Paprika, rot



Couscous



Champignons



Zwiebel



Thymian / Schnittlauch / Petersilie



Cheddar, rot, gerieben



Salatherz



Pinienerkerne



Joghurt,

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Paprika, rot	2	4
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Champignons	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Thymian / Schnittlauch/	15 g	30 g
Petersilie		
Cheddar, rot, gerieben 7)	100 g	200 g
Salatherz	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

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

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 772 kcal  
Kohlenhydrate: 74 g  
Fett: 37 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 11 g

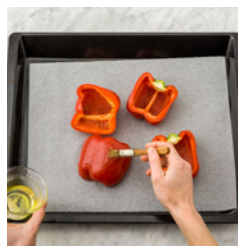
**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Butter, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Zucker, Essig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpinsel, Auflaufform, großer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne,

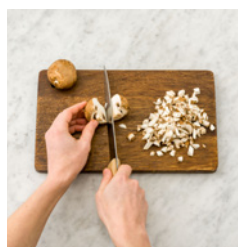
Sieb, Salatschüssel



**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Außen und innen mit etwas **Olivenöl** einpinseln, mit der Öffnung nach oben in eine feuerfeste, gefettete Auflaufform geben, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 8–10 Min. garen. In einem großen Topf 200 ml **Gemüsebrühe** zubereiten, 100 ml Wasser zugeben. **Couscous**, ½ EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter**, **Salz** und **Pfeffer** einrühren, ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit aufgesogen hat, mehrfach umrühren.



**2** **Champignons** putzen, klein schneiden. **Zwiebel** abziehen und würfeln. **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer beschichteten Pfanne ½ EL **Öl** erwärmen, **Zwiebel** darin 2–3 Min. glasig andünsten. **Champignons** und **Thymian** zufügen und 4–6 Min. mitbraten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



**3** **Couscous** mit einer Gabel auflockern. **Champignons-Thymian-Mischung** und Großteil des **Cheddar** zugeben und vorsichtig miteinander vermischen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, **Paprika** mit **Couscous-Mischung** füllen. Restlichen **Cheddar** darüber streuen, restlichen **Couscous** drumherum verteilen. Auf dem höchsten Einschub im Ofen 5–10 Min. fertig überbacken.



**4** **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Blätter vom **Salatherz** lösen, waschen und grob zerkleinern. In einer Salatschüssel 2 ½ EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem Dressing verrühren. **Salatblätter** und **Schnittlauch** mit Dressing vermischen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** rösten. In einer Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

**8** Gefüllte **Ofenpaprika** und **Salat** auf Tellern verteilen. Mit **Pinienkernen** und **Petersilie** bestreuen, mit ein wenig **Joghurtsoße** genießen!