



GEFÜLLTE OFENPAPRIKA MIT CHEDDAR, Couscous und Champignons, dazu grüner Salat



HELLO CHEDDAR

Er ist der Lieblingskäse der Briten und wird auch international immer gefragter!
Die orange Färbung kommt übrigens durch den Rahmanteil der Milch.



Pinienkerne



rote Paprika



Joghurt



Couscous



braune Champignons



Zwiebel



Petersilie



geriebener Cheddar



Schnittlauch



Thymian



Salatherz

30 [40] min.

40 [50] min.

Stufe 2

Thermomix hilft

Veggie

leichter Genuss

Gefüllte Paprika sind eigentlich 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 Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht entsprechend schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel** (mit **Deckel**), eine **Auflaufform**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Rote Paprika halbieren und Kerne entfernen. **Paprikahälften** mit der Öffnung nach unten in den Varoma-Behälter legen, darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. 450 g [700 g] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Couscous**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine große Schüssel geben.



4 PAPRIKA ÜBERBACKEN

Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Champignon-Thymian-Mischung** und ½ des **Cheddars** zum **Couscous** geben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Varoma öffnen, **Paprikahälften** mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform setzen und mit **Couscousmischung** füllen. Restlichen **Couscous** drumherum verteilen und alles mit übrigem **Cheddar** bestreuen. Im Backofen 5 – 10 Min. überbacken. Währenddessen **Salat** zubereiten.



2 FÜLLUNG VORBEREITEN

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. **Zwiebel** abziehen und halbieren. Blätter vom **Thymian** abzupfen, **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und beiseitestellen. 300 g [600 g] heiße **Garflüssigkeit** aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Couscous** geben, einmal umrühren, abdecken und dann ca. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



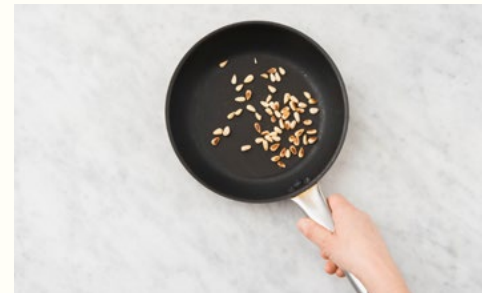
5 SALAT ZUBEREITEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Blätter vom **Salatherz** lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatblätter** und **Schnittlauchröllchen** mit dem **Dressing** vermischen.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Petersilienstücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebelhälften** und **Thymianblätter** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Champignonstücke**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zufügen, **4 Min. [5 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** garen.



6 FERTIGSTELLEN

In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Ofenpaprika und **Salat** auf Teller verteilen. Mit **Pinienkernen** und zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Joghurt** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Paprika ES	2	4
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
braune Champignons	150 g	300 g
Zwiebel DE	1	2
Petersilie/Schnittlauch/Thymian	20 g	40 g
geriebener Cheddar 7)	100 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	300 g

Wasser*, (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühpaste*, Zucker*, Essig*, Butter* 7)

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🍴 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	474 kJ/114 kcal	3738 kJ/893 kcal
Fett	6 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
- davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	5 g	34 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at