



Gefüllte Ofenpaprika mit Cheddar,

Couscous und braunen 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.



rote Paprika



Couscous



braune Champignons



Zwiebel



Thymian



Schnittlauch



Petersilie



geriebener Cheddar



Salatherz



Pinienkerne



Joghurt

30 [40] min.

40 [50] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

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.

LOS GEHT'S

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 **2 große Schüsseln** (davon **1 mit Deckel**), eine **Auflaufform**, **2 kleine Schüsseln** und **1 kleine Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und 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**, etwas **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 die 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. **3 cm** lange Stücke schneiden. Auflaufform einfetten. 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 spülen und trocknen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Blätter vom **Salatherz** lösen und grob zerkleinern. 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 und **4 Min. [5 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** garen.



6 FERTIGSTELLEN

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** rösten, bis sie fein duften. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Gefüllte **Ofenpaprika** und **Salat** auf Teller verteilen. Beides mit **Pinienkernen** und **Petersilie** bestreuen. Dann zusammen mit ein wenig **Joghurtsoße** genießen.

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
Thymian/Schnittlauch/Petersilie	20 g	40 g
geriebener Cheddar 7)	100 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

(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	386 kJ/92 kcal	3239 kJ/774 kcal
Fett	4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	82 g
– davon Zucker	4 g	30 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen 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).



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

Guten Appetit!