



Vegetarisch gefüllte Paprika

- mediterran, mit Cous Cous und Feta

	Zutaten (für 4 große Paprika)
4 große	Paprika
150 g	Cous Cous
150 g	Feta
1	Zwiebel
mittelgroß	Knoblauch
1 Zehe	Zucchini
1 eher	Karotte
klein	Tomaten (in Stücke)
1	Tomatenmark
2 Dosen	Petersilie, Thymian, Rosmarin
½ EL	Salz & Pfeffer

Wir starten mit den Paprika, einfach waschen, anschließen quasi den "Deckel" abschneiden und die Kerne entfernen.

Als nächstes machen wir die Füllung. Dazu geben wir den Cous Cous in eine Schüssel und übergießen ihn mit ca. 200 ml kochendem Wasser. Anschließend geben wir gleich Salz und Pfeffer dazu und lassen es quellen. Der Cous Cous muss noch nicht ganz weich sein, er gart ja später zusammen mit der Paprika in der Soße noch weiter.

Währenddessen schälen wir Zwiebel, Knoblauch und Karotte. Die Zwiebel und der Knoblauch wird nun in winzige Würfel. Geschnitten. Den Zucchini und die Karotte schneiden wir auch in kleine Würfelchen.

Anschließend erhitzen wir den Topf (oder eine große Pfanne), in der die Paprika später gegart werden, mit etwas Öl. Darin braten wir nun kurz die Karotte, Zucchini und die Hälfte von Zwiebel und Knoblauch an – für tolle Röstaromen.

Nebenbei waschen und hacken wir die Petersilie und schneiden den Feta in ca. 2,5 x 2,5 cm große Würfel. Das Ganze (auch das gebratene Gemüse) mischen wir unter den Couscous und schmecken nochmal ab. Hier ist es wichtig die richtige Würze zu finden, zum einen nimmt der Couscous noch mehr Salz auf, zum anderen aber haben wir ja auch den salzigen Feta. Die Füllung ist jetzt fertig.

Also kümmern wir uns nun um die Soße. Dazu erhitzen wir wieder den Topf / oder die Pfanne mit etwas Öl und rösten als erstes Zwiebel und Knoblauch darin an. Wenn's langsam braun wird geben wir Tomatenmark dazu, rühren kurz um und geben dann die Tomaten und ca. 200 ml Wasser dazu. Die Soße wird gewürzt mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian (oder anderen Gewürzen/Kräutern, die ihr gerne in Tomatensoße mögt). Danach füllen wir die Paprika und geben sie dann in die Soße.

Mit geschlossenem Deckel lassen wir sie nun ca. 40 min köcheln. Und dann gibt's Essen!

P.S.: Falls noch etwas von der Füllung übrig ist könnt ihr sie später beim anrichten auf den Tellern noch dazu geben.

Die Füllung könnt ihr natürlich nach Lust und Laune abändern! Ich mag z. B. gerne noch mehr Gemüse darin (z.B. Aubergine). Ihr könnt statt dem Feta auch Parmesan oder Frischkäse dazugeben. Und als Couscous Alternative eignet sich auch super Bulgur, Reis, Linsen, oder Quinoa. Was das Herz begehrt – alles ist möglich!

Ich, Gemüsejunkie mag auch ganz gerne noch mehr Gemüse in der Soße...

Viel Spaß beim nachkochen und guten Appetit!!

