Gefüllte Paprikaschoten mit Couscous

Zutaten:
Mise en place:

Zubereitung:

80 g getrocknete Aprikosen (klein schneiden)
60 g Rosinen
1 TL Garam Masala
250 g Couscous
500 ml Gemüsebrühe

→ Aprikosen, Rosinen, Garam Masala und Couscous in einer Schüssel mischen.
Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Couscous damit übergießen, zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

80 g grüne TK Erbsen

→ Erbsen in kochendem Wasser kurz garen. Danach kalt abschrecken und abgießen.

2 Stiele Minze (klein schneiden)
2 Stiele Koriander (klein schneiden)
150 g geschälte gehackte Tomaten (Dose)
Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft

→ Kräuter mit den Tomaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4 Paprikaschoten (gelb und rot)

→ Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen.

→ Couscous mit den Erbsen mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
In die Paprikahälften füllen und die Kräutertomaten darauf verteilen.

250 g passierte Tomaten
Salz und Pfeffer

→ Dosentomaten miz Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform gießen. Paprikahälften hineinsetzen und im vorgheizten Backofen bei 180°C Umluft etwa 10-15 Minuten backen.

Petersilie (klein schneiden)

→ Paprika mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!