

## HERZHAFTES OHNE FLEISCH & FISCH

Zutaten für 2 Portionen

Vorbereitung: 15 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

2 rote Paprika

150 ml Gemüsebrühe

75 g Couscous

½ TL Olivenöl

½ TL Butter

Pfeffer

1 Tomate

je 1 EL frische Thymian/Petersil

lie/Schnittlauch, gehackt

100 g Cheddar, gerieben

(alternativ gebröselter Feta)

2 EL Frühlingszwiebeln, geschnitten

1 Knoblauchzehe



# Gefüllte Ofenpaprika mit Cheddar

Paprika senkrecht halbieren, Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften außen und innen mit ein wenig Olivenöl einpinseln, dann mit der Öffnung nach oben in eine Ofenform legen. Auf kleiner Hitze 8-10 min. garen.

In einem großen Topf heiße Gemüsebrühe zu bereiten. Couscous, Olivenöl, Butter und etwas Pfeffer einrühren und ca. 10 min. zugedeckt ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, dabei mehrfach umrühren.

Tomate in kleine Würfel schneiden, zusammen mit Kräutern, Käse, Frühlingszwiebeln und gepresstem Knoblauch unter den fertigen Couscous mischen. Die Füllung in die Paprikahälften geben. Diese in die Form setzen.

10 min. auf größter Hitze.

Tipp: Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und gemeinsam mit einem Salat servieren.