

Mit Feta und Couscous gefüllte Peperoni Rezept - Eine südländische Kombination

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	20 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Peperoni
85 g	Couscous
25 g	Pinienkerne
50 g	Schwarze Oliven, entkernt
50 g	Getrocknete Tomaten
2 EL	Basilikum
50 g	Feta

1. Wasser in einem Kochtopf zum kochen bringen und die halbierten und entkernten Peperoni hineingeben. Die Temperatur auf eine niedrige Stufe reduzieren und die Peperoni für drei Minuten köcheln lassen.
2. Den Couscous in eine grosse, kochfeste Schüssel geben. 125 ml wasser zum Kochen bringen und damit übergiessen. Kurz umrühren und die Schüssel abdecken. Für 10 Minuten stehen lassen.
3. Die Peperoni aus dem kochenden Wasser nehmen und in ein Eisbad geben.
4. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen.
5. Die Oliven, getrockneten Tomaten und den Basilikum klein schneiden und den Feta mit den Fingern zerbröckeln.
6. Den Couscous mit einer Gabel rühren, so dass die grossen Stücke auseinanderfallen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut vermischen.
7. Die Mischung in die Peperoni stopfen. Für 10 Minuten bei 200 °C backen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
152 kcal	10 g	13 g	5 g