



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spitzpaprika mit Ziegenkäse-Couscous und Lauchsoße

- 250 ml GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 4 Spitzpaprika
- 200 g Couscous
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Eigelb
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spitzpaprika mit Ziegenkäse-Couscous und Lauchsoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,7 g Fett	46,8 g Kohlenhydrate	18,8 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe	411 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Spitzpaprika mit Ziegenkäse-Couscous und Lauchsoße** Den Backofen auf 200°C vorheizen. 4 Spitzpaprika an einer Seite der Länge nach so aufschneiden, dass eine Tasche entsteht. Vorsichtig, mit Hilfe eines Löffels, die Kerne entfernen. Paprika auf ein Backblech setzen und 10 Min. im vorgeheizten Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit 200 g Couscous in eine Schüssel geben, mit 250 ml heißen klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** übergießen und quellen lassen. 300 g Ziegenfrischkäse fein zerbröseln und zum Couscous geben.

2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und mit 1 EL gehackter Petersilie unter den Couscous mengen. 1 Eigelb unterrühren und die Masse mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** abschmecken. Spitzpaprika aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit der Couscousmasse füllen. Die gefüllten Paprika nochmals für 15 Min. in den Ofen geben. Für die Lauchsoße 200 ml kalte Milch (1,5% Fett) in einen Topf geben, 25 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

Die Lauchsoße auf Tellern verteilen, jeweils eine Spitzpaprika darauf anrichten und servieren.