



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Einkaufszettel

Gefüllte Grillpaprika mit Couscous, Feta und Kräutern

- 2 TL BBQ Grillwürzmischung Allrounder
- 2 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 1 TL GEFRO Klare Suppe
- 4 große rote Paprika
- 0,25 Liter heißes Wasser
- 150 g Feta
- 150 g Kirschtomaten
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gefüllte Grillpaprika mit Couscous, Feta und Kräutern

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 48 g Kohlenhydrate 17 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe 465 kcal Brennwert

1 Couscous vorbereiten

GEFRO Klare Suppe & universelle Würze in heißem Wasser auflösen. Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

2 Füllung zubereiten

Kirschtomaten halbieren, rote Zwiebel fein würfeln und Feta zerbröseln. Alles mit dem Couscous vermengen.

3 Würzen

GEFRO BBQ Grillwürzmischung Allrounder mit Olivenöl verrühren und unter die Couscous-Füllung mischen. Petersilie unterheben.

4 Paprika füllen

Paprika halbieren und entkernen. Die Couscous-Füllung in die Paprikahälften geben.

5 Paprika grillen

Gefüllte Paprika in eine Grillschale setzen und bei indirekter Hitze ca. 18-20 Minuten grillen, bis die Paprika weich ist und leichte Röstaromen bekommt.

6 Dip anrühren

Joghurt mit Petersilie und Zitronensaft verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

7 Anrichten & servieren

Gefüllte Grillpaprika mit dem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.

Tipps & Varianten Für eine vegane Variante kannst du den Feta durch gewürfelte Räuchertofu ersetzen und den Joghurt-Dip mit pflanzlicher Joghurtalternative zubereiten. Die gefüllten Paprika schmecken auch lauwarm sehr gut.