



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

Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta

- 600 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g Instant-Couscous
- 150 g Fetakäse
- 4 rote Paprikaschoten
- 10 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 35 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

30,5 g Fett 50,5 g Kohlenhydrate 15,6 g Eiweiß 13,5 g Ballaststoffe
545 kcal Brennwert

1 Couscous vorbereiten:

200 g Couscous in eine Schüssel geben. 600 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen und darüber gießen. Etwa 5 Minuten quellen lassen.

2 Gemüse und Kräuter vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 10 schwarze, entsteinte Oliven vierteln. 1 Fleischtomate vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

3 Couscous würzen:

Knoblauch, Oliven, Tomatenwürfel und 1 EL fein gehackte Petersilie unter den Couscous mischen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren.

4 Paprika füllen:

4 rote Paprikaschoten halbieren, von Kernen und weißen Häuten befreien. Den vorbereiteten Couscous in die Paprikahälften füllen. 150 g Fetakäse zerbröseln und darüber streuen.

5 Grillen:

Die Außenseite der Paprikahälften mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen. Die gefüllten Paprikas an den Rand des Grillrosts legen und etwa 10 Minuten garen, bis sie weich sind und der Käse leicht gebräunt ist.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Paprikas lassen sich auch im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten überbacken - ideal, wenn kein Grill zur Verfügung steht. Variante: Wer es cremiger mag, kann etwas zerbröselten Feta direkt unter den Couscous mischen, bevor er in die Paprika gefüllt wird.