



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spitzpaprika mit Ziegenkäse-Couscous und Lauchsoße

- 250 ml GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO 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 findest du 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

### 1 Vorbereitung der Paprika:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 4 Spitzpaprika an einer Seite der Länge nach aufschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Mit einem Löffel vorsichtig die Kerne entfernen. Die Paprika auf ein Backblech setzen und 10 Min. im vorgeheizten Ofen schmoren.

### 2 Couscous zubereiten:

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

### 3 Füllung verfeinern:

2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit 1 EL gehackter Petersilie unter den Couscous mischen. 1 Eigelb unterrühren und die Masse mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit der Couscousmasse füllen. Die gefüllten Paprika nochmals 15 Min. im Ofen garen.

### 4 Lauchsoße zubereiten:

200 ml kalte Milch (1,5 % Fett) in einen Topf geben, 25 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren und aufkochen.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die Lauchsoße auf Tellern verteilen, jeweils eine gefüllte Spitzpaprika daraufsetzen und servieren.

Tipps & Varianten: Tipp 1: Für eine besonders cremige Füllung kann etwas Schmand unter den Couscous gerührt werden. Tipp 2: Ein Spritzer frischer Zitronensaft in der Lauchsoße sorgt für eine angenehme Frische. Variante: Statt Ziegenfrischkäse kann auch Fetakäse verwendet werden - dies verleiht dem Gericht eine herzhaftere Note. Nicht vergessen: Die Paprika lassen sich prima vorbereiten und vor dem Servieren einfach nochmals kurz im Ofen erwärmen.