



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta

- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 g Instant-Couscous
- 1 Knoblauchzehe
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 rote Paprikaschoten
- 150 g Fetakäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta: 200 g Couscous in eine Schüssel geben. 600 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen und den Couscous damit übergießen. 5 Min. quellen lassen.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 10 schwarze, entsteinte Oliven vierteln. 1 Fleischtomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets würfeln. 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 Nativem Olivenöl Extra marinieren.

4 rote Paprikaschoten halbieren und von den Kernen und den weißen Häuten befreien. Den Couscous in die Paprikahälften füllen. 150 g Fetakäse zerbröseln und darüber streuen. Die Außenseite der Paprika mit 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra einstreichen.

Für etwa 10 Min. an den Rand des Grillrosts legen und garen.