

## Zutaten

- 200 g Couscous
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote, rot
- 180 g Schafskäse
- 80 g Oliven, schwarz
- 4 Tomaten, getrocknet in Öl
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 4 Spitzpaprika, rot
- 2 EL Pinienkerne
- n. B. Salz, Pfeffer und Muskatnuss



# Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

## Zubereitung

Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Salzwasser übergießen und quellen lassen. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Schafskäse zerbröseln. Oliven halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, anschließend trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. glasig dünsten. Dann vom Herd nehmen.

Couscous mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Oliven und 2/3 vom Schafskäse mischen. Mit Salz, Pfeffer, frisch abgeriebenem Muskat, Thymian und Oregano würzen. Paprikaschoten putzen, waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und entkernen. Couscous-Mischung in die Paprika füllen, getrocknete Tomaten darübergeben.

Gefüllte Paprika in eine Auflaufform stellen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Umluft 200° C; Gas: Stufe 3–4) ca. 30 Min. backen. Paprika auf 4 Teller verteilen, Deckel entfernen und mit restlichem Schafskäse und Pinienkernen bestreuen.