



# GEFÜLLTE OFENPAPRIKA MIT CHEDDAR, Couscous und Champignons, dazu grüner Salat



## HELLO CHEDDAR

Er ist der Lieblingskäse der Briten und wird auch international immer gefragter! Die orange Färbung kommt übrigens durch den Rahmanteil der Milch.



Pinienkerne



rote Paprika



Joghurt



Couscous



braune Champignons



Zwiebel



Petersilie



geriebener Cheddar



Schnittlauch



Thymian



Salatherz

45 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Gefüllte Paprika sind eigentlich immer etwas aufwendiger, mit unserem Rezept hält es sich aber in Grenzen. Zudem lassen sie sich gut vorbereiten und aufwärmen, wenn Du einmal mehr Gäste erwartest. Und das Wichtigste ist: Es schmeckt einfach nur gut! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht entsprechend schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Pfanne, 1 große Pfanne, 1 großen Topf** und eine **Auflaufform**.



## 1 PAPRIKA VORBACKEN

**Paprika** halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** außen und innen mit ein wenig **Olivenöl\*** einpinseln, dann mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform geben und mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.

**Paprikahälften** auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. garen.



## 4 FÜLLUNG ZUBEREITEN

**Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Champignon-Thymian-Mischung** und Großteil des **Cheddars** zugeben und vorsichtig miteinander vermischen.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, **Paprika** mit **Couscous-Mischung** füllen. Restlichen **Cheddar** darüberstreuen und restlichen **Couscous** in der Auflaufform verteilen. Auf dem höchsten Einschub im Backofen 5 – 10 Min. fertig überbacken.



## 2 COUSCOUS GAREN

In einem großen Topf heiße **Gemüsebrühe\*** zubereiten und diese noch mit heißem **Wasser\*** verdünnen. **Couscous, Olivenöl\***, **Butter\*** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** einrühren und ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. **Couscous** dabei mehrfach umrühren.

In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 FÜR DEN SALAT

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Blätter vom **Salatherz** grob zerkleinern.

In einer großen Schüssel **Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

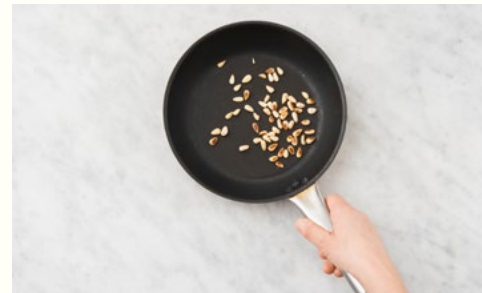
**Salatblätter** und **Schnittlauch** mit **Dressing** vermischen.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

**Braune Champignons** klein schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Thymianblätter** abzupfen und grob hacken.

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Champignonstücke** und gehackten **Thymian** zufügen und 4 – 6 Min. mitbraten. Mit **Salz\*, Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** rösten, bis sie fein duften. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Ofenpaprika** und **Salat** auf Teller verteilen. Mit **Pinienkernen** und gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Joghurt** genießen.

**GUTEN APPETIT!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika ES	2	3	4
Couscous 1) 15)	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Petersilie/Schnittlauch/Thymian	20 g	30 g	40 g
geriebener Cheddar 7)	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Pinienkerne 15)	10 g	15 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g	300 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Gemüsebrühe	200 ml	300 ml	400 ml
heißes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* fürs Dressing	2½ EL	3¾ EL	5 EL
Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	474 kJ/114 kcal	3738 kJ/893 kcal
Fett	6 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
– davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	5 g	34 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at