

# Hier und heute



## **Spitzpaprika mit Couscous, Feta und Zitronenjoghurt**

Olaf Baumeister füllt Spitzpaprika mit würzigem Couscous und Gemüse, überbackt sie mit Feta und serviert sie mit einem erfrischenden Zitronenjoghurt.

### **Das Rezept**

von Olaf Baumeister für zwei Portionen

#### **Zutaten Spitzpaprika**

- 2 Spitzpaprika
- 200 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL fein gewürfelte Paprikaschote, rot
- 2 EL fein gewürfelte Paprikaschote, gelb
- 2 EL fein gewürfelte Schalotte
- 2 EL fein gewürfelte Zucchini
- 2 EL fein gewürfelte Tomate
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 TL fein gerieben Zitronenschale
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Fetakäse

#### **Zubereitung**

Die Knoblauchzehe fein würfeln, mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen und zusammen mit den Schalottenwürfeln und etwas Olivenöl glasig andünsten. Das restliche, klein geschnittene Gemüse dazugeben. Mit 250 ml der Brühe auffüllen und den Couscous dazugeben. Alles einmal aufkochen, von der Hitze nehmen und 20 Minuten quellen lassen. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, dem restlichen Olivenöl und Ras el Hanout abschmecken. Die Spitzpaprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und mit dem Couscous füllen. Den Fetakäse darüber bröseln und alles in eine Auflaufform geben. Nun die restliche Brühe in die Auflaufform geben. So bleibt die Spitzpaprika saftig. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen, bis die Paprika nur noch leichten Biss hat und der Fetakäse schön braun geworden ist.

#### **Zutaten für den Zitronenjoghurt**

- 200 g Joghurt
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- Salz
- Nach Geschmack 2 EL fein geschnittene frische Minze

#### **Zubereitung**

Den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen. Mit Salz abschmecken und nach Geschmack frische Minze dazugeben.