Herzhaft trifft süss: Spitzpeperoni gefüllt

mit Gemüse-Kräuter-Couscous, dazu Rucola-Birnen-Salat

Gefüllte Paprika geht prima ohne Fleisch und schmeckt noch besser. Vor allem italienisch mit Pinienkernen und Parmesan. Dazu passt die gute alte Rauke, deren scharfer Geschmack (gesunde Senföle) von der süssen Birne ergänzt wird. En Guete.

30 min. *Stufe 3*

Veggie

Couscous

Spitzpeperoni, rot

Champignons

Petersilie

Frühlingszwiebel

Oregano

Lauch

Parmesan

Tomatenmark

Pinienkerne

Rucola

Birne

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Couscous 1)	150 g	300 g
Spitzpeperoni, rot	2	4
Champignons	100 g	200 g
Petersilie ⊕ / Oregano	10 g	20 g
Frühlingszwiebel / Lauch	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Tomatenmark ⊕	1 EL	2 EL
Pinienkerne 15)	15 g	30 g
Rucola	50 g	100 g
Birne	1	2

Gut im Haus zu haben

Bouillon, Butter, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	700 kcal/2932 KJ	32 g	29 mg	77 g	18 g	14 g	20 g	4 g
100 g	117 kcal/489 KJ	5 g	5 mg	13 g	3 g	2 g	3 g	>1 g

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseraffel, Bratpfanne, Ofen, Backblech, Backpapier, Schüsseln

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

... laut Homer war die Birne bereits in der Antike das “Geschenk der Götter”, wobei in Amerika der erste Birnenbaum erst 1620 gepflanzt wurde.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 150 ml heisse **Gemüsebouillon** zubereiten, **Couscous** darin einstreuen, umrühren und ziehen lassen.

2 Spitzpeperoni waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Champignons** putzen und fein hacken. **Petersilie** und **Oregano** waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Welkes Grün von der **Frühlingszwiebel** und vom **Lauch** entfernen, beides waschen und in dünne Ringe schneiden. **Parmesan** fein reiben.

3 In einer grossen Bratpfanne **Pinienkerne** anrösten, bis sie leicht bräunlich werden. Dann zur Seite stellen.

4 Die Bratpfanne erneut mit 1 EL **Butter** erwärmen und **Lauch**, **Champignons** und weissen und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebel** ca. 5 Min. darin anbraten. Anschliessend vom Herd ziehen, **Couscous**, **Tomatenmark** und 2/3 der **Kräuter** untermischen.

5 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Spitzpeperoni** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen, mit der **Couscous-Lauch-Mischung** füllen und mit **Parmesan** bestreuen. Wenn nicht alles in die **Spitzpeperoni** passt, einfach den Rest aussen herum verteilen. **Spitzpeperoni** für ca. 10 Min. in den Ofen schieben.

6 **Rucola** waschen und abtropfen lassen. **Birne** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in sehr dünne Spalten schneiden. 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig** und **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Rucola** und den **Birnenspalten** mischen. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

7 **Spitzpeperoni** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Couscous** auf Tellern verteilen, mit restlichen **Kräutern** und **Pinienkernen** bestreuen und mit **Rucola-Birnen-Salat** geniessen.