

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT COUSCOUS UND KICHERERBSEN

Zutaten für 4 gefüllte Paprikas:

4 rote Paprika

Zutaten für die Soße:

2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Rotwein (Tempranillo | Inanna Tinto 2019 | Finca Inanna)

400 g passierte Tomaten

1 El Gemüsebrühe

1 TL Ahornsirup

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Pfeffer, Salz

Zutaten für die Füllung:

230 g gekochte Kichererbsen (Glas)

100 g TK Erbsen

125 g Couscous

250 ml Wasser

Etwas Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4-5 Datteln

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und einen Deckel abschneiden. (Die Deckel aufheben, denn sie werden für die Füllung verwendet.)



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT COUSCOUS UND KICHERERBSEN

Zubereitung der Soße:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In Olivenöl anschwitzen und mit etwas Rotwein ablöschen. Passierte Tomaten zugeben.

Alles erhitzen und mit Gemüsebrühe, Ahornsirup, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung der Füllung:

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und quellen lassen.

Die Kichererbsen abtropfen lassen die und Datteln fein würfeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Öl in einer Pfanne anschwitzen.

Die Paprikadeckel sehr fein würfeln, zur Zwiebel geben und mit andünsten.

Couscous, Kichererbsen, TK Erbsen und Datteln ebenfalls zur Masse geben und mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Soße in eine Auflaufform geben und die Paprikaschoten mit der Couscousmasse füllen.

Das Gericht ca. 40 Minuten backen und warm genießen.

Die gefüllte Paprika könnt ihr nun mit einem Glas des Tempranillo Inanna Tinto 2019 von der Finca Inanna servieren.

Guten Appetit!

