Rezept des Monats August
Orientalische Couscous-Paprika mit Joghurt-Minz-Dip

Couscous-Paprika:

Zutaten: (für 4 Personen)

- 4 große Paprika oder 8 Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Rapsöl zum Braten
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung)
- 500 g Dosentomaten
- 1 Lobeerblatt
- 1 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 g Couscous
- 60 g Cashewnüsse
- 40 g Pinienkerne
- 100 g Rosinen
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Feta-Käse

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grand Ober-/Unterhitze vorheizen. Deckel von den Paprika abschneiden und die Kerne in der Schote entfernen. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch würfeln und in etwas Rapsöl anbraten. Currypulver und Garam Masala hinzugeben und etwas anschwitzen. Dann mit den Dosentomaten ablöschen. Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gemüsefond erhitzen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und fünf Minuten quellen lassen. Cashewnüsse grob hacken. Zusammen mit den Pinienkernen in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten. Den Couscous mit Rosinen, Olivenöl und gerösteten Kernen verrühren. Salzen und Pfeffern. Die Paprikaschoten mit dem Couscous füllen und mit zerkleinertem Fetakäse abdecken. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Schoten hineinsetzen. Für ca. 40 Minuten bei 180° im Backofen garen.

Rezept des Monats August
Orientalische Couscous-Paprika mit Joghurt-Minz-Dip

Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation GmbH Münster

Joghurt-Minz-Dip:

Zutaten:

½ Bund Minze

½ Bund Petersilie

200g Joghurt

½ Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit wünscht die ZaR Ernährungsberatung