



Gefüllte Paprika mit Erbsen-Minz-Dip

🕒 35–45 Min   

Zubereitung

- 1 Die Spitzpaprika halbieren, die Stiele herausschneiden, Kerne und Scheidewände entfernen.
- 2 Couscous in eine Schüssel geben. Salz, Curcuma, Zimt, Ingwer und Koriander und die geschnittenen Oliven hinzugeben. Mit ca. der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.
- 3 Knoblauch schälen und klein hacken. Sobald der Couscous ausgekühlt ist den Schafkäse zerbröseln und zusammen mit buntem Pfeffer, fein gehacktem Knoblauch und Thymian untermischen.
- 4 Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 5 Die Paprika mit der Öffnung nach oben in eine eingölzte, ofenfeste Form legen und mit der Couscous-Mischung befüllen.
- 6 Für den Erbsen-Minz-Dip alle Zutaten in einem kleinen Topf erhitzen, pürieren und mit Salz abschmecken. Die gefüllten Spitzpaprika 25 bis 30 Minuten im Backrohr backen und anschließend mit der Sauce servieren.

Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

4 Stk.	Rote Spitzpaprika
100 g	Couscous
200 g	Schafskäse
30 g	Oliven, entsteint
3 Stk.	Knoblauchzehen
0.5 TL	♦ Koriander gemahlen
1 EL	♦ Thymian gerebelt
1 Prise	♦ Zimt gemahlen
1 Prise	♦ Curcuma gemahlen
	Olivenöl

Für den Dip

150 g	Erbsen
100 ml	Obers
1	Handvoll frische Minze, gezupft und grob gehackt
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob

