



# Mini-Paprikas mit Couscous-Walnuss-Füllung



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 338 kcal/ 1415 kJ  
Eiweiß: 12,3 g Fett: 23,3 g  
Kohlenhydrate: 19,7 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 50 Minuten

## Zubereitung:

1. Paprikas waschen und den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden. Paprikas mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.
2. Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und diesen 5 Min. quellen lassen. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen.
3. Walnüsse fein hacken und kurz rösten. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in 2 Esslöffel Öl andünsten. Mit Balsamico ablöschen und mit Walnüssen, Minze und zerbröckeltem Fetakäse unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zimt abschmecken. Couscous-Mischung in die Paprikas füllen, Deckel auflegen. Paprikas in eine ofenfeste Form setzen.
4. Paprikas mit Öl beträufeln, mit Zucker bestreuen und etwa 10 Min. garen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 8 kleine Paprikas
- 150 ml Geflügelbrühe
- 100 g Couscous
- 1 Zweig frische Minze
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 50 ml weißer Balsamico-Essig
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 1 TL Chiliflocken
- 150 g Fetakäse
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Zucker