

Gefüllte Paprika mit Couscous aus dem Airfryer

Für 4 Personen:

300 ml heiße Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl	200 g Couscous
1 rote Zwiebel	250 g Kirschtomaten	6 Stiele Oregano
60 g schwarze Oliven	2 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
4 gelbe Paprika	2 EL Kürbiskerne	1 Bund Basilikum
200 g griech. Joghurt		

Airfryer laut Geräteanleitung auf 180 °C vorheizen. Brühe und Öl verrühren. Couscous damit übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Zwiebel schälen und würfeln.

Tomaten waschen und halbieren. Oregano waschen und Blättchen abzupfen.

Oliven grob hacken.

Alles mit Couscous mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika waschen, jeweils einen Deckel abschneiden, Schoten entkernen. Couscousmix darauf verteilen. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Paprikadeckel daraufsetzen. Schoten in den Airfryer-Korb setzen und im heißen Airfryer 25 Minuten garen.

Inzwischen Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Joghurt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 04. September 2025