

Gefüllte Ofenpaprika mit Couscous und Letscho

Für zwei Personen

Paprika:

4 rote Paprika	Salz, Pfeffer	50 ml Olivenöl
----------------	---------------	----------------

Füllung:

150 g Couscous	Wasser	20 ml Olivenöl
2 EL Schnittlauch	Deckel der Paprika	1 Salatgurke
2 EL frische Minze	1 Schalotte	1 Tomate
Chili	Limette, Saft	1 TL Honig
Salz, Pfeffer	2 EL frischer Koriander	

Letscho:

4 Paprika	4 Schalotten	200 g geschälte Tomaten, Dose
2 Knoblauchzehen	1 TL brauner Zucker	Paprikapulver, edelsüß
Chili	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	Thymian	Limettensaft
2 EL Schmand		

Paprika:

Die Paprika von Deckel und Kernen befreien (die Deckel für den Couscous aufbewahren). Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber träufeln und auf höchster Stufe etwa zehn Minuten im Backofen rösten, bis die Haut etwas schwarz wird. Danach die Paprika in einen Beutel legen, damit sie schwitzt. Anschließend aus dem Beutel nehmen, die Haut abziehen und beiseitestellen.

Füllung:

Schnittlauch fein schneiden, aus dem Paprika-Deckel den Stielansatz entfernen, die Gurke schälen, entkernen und würfeln, die Minze fein schneiden, die Schalotte fein würfeln, die Tomate entkernen, würfeln, das flüssige Tomatenfleisch entfernen, Koriander fein schneiden.

Die fertige Couscous-Mischung in die vorbereiteten Paprikas füllen.

Den Couscous nach Packungsanleitung zum Quellen bringen. Anschließend mit Olivenöl und den übrigen Zutaten vermengen. Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Couscous-Mischung füllen.

Letscho:

Paprika schälen und in grobe Würfel schneiden, Schalotten grob würfeln, den Knoblauch fein hacken.

Die Schalotten im Olivenöl glasig anschwitzen. Den Knoblauch und die Paprika hinzufügen und alles kräftig anbraten. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Tomaten dazugeben und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit braunem Zucker und gegebenenfalls etwas Limettensaft abschmecken.

Die gefüllten Paprika auf dem Letscho anrichten.

Dazu passt ein Löffel Schmand.

Alexander Wulf am 08. Februar 2026