Mediterranes Ofengemüse.

25 Min. Vorbereitung | **50 Min.** Gesamtzeit | **einfach** Aufwand

Zutaten für: 2 Portion(en)

2		dicke Zucchini
1,0		rote Zwiebel(n)
2	EL	Olivenöl
100	g	Couscous (Instant)
100	ml	Wasser, kochend
2		kleine Paprikaschote(n)
30	g	Salatgurke
140	g	Frischkäse
30	g	Feta
30	EL	Zitronensaft
		Salz & Pfeffer
30	TL	Butter

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen, jeweils in 3 Stücke schneiden und diese z.B. mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei einen Boden stehen lassen. Die herausgelösten Zucchinistücke fein hacken.
2. Zwiebeln schälen und in feine Stücke schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anrösten. Zucchiniwürfel hinzufügen und ca. 5 Min. mitbraten, dann abkühlen lassen.
4. Couscous mit dem kochenden Wasser übergießen, abdecken und ca. 5 Min. quellen lassen.
5. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
6. Paprika längs halbieren und mit einem Löffel die Samen und die Scheidewände herauslösen. Ausgehöhlte Paprikahälften waschen und trocken tupfen.
7. Gurke waschen und raspeln.
8. Frischkäse gut mit dem Feta mischen, Gurke und gequollenen Couscous hinzufügen.
9. Die abgekühlten Zwiebel- und Zucchinistücke unterziehen und die Füllung mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

PENNY.

Mediterranes Ofengemüse.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

10 Eine passende Auflaufform mit Butter einfetten, das ausgehöhlte Gemüse hineinsetzen und mit der Frischkäse-Masse füllen. Im Backofen ca. 35 Min. backen, bis das Gemüse gar ist.

11 Das gefüllte Schmorgemüse auf Tellern anrichten und mit etwas Gemüsesud aus der Form beträufeln. Falls es noch Reste von der Füllung gibt: einfach dazu servieren!

PENNY.