

Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund Blattpetersilie	1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL eingelegte Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgehen.

Inzwischen Zitronen auspressen. Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darübergießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.

Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abschmecken.

Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.

Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausstreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 17. August 2018