



MEIN GENUSS



## Gefüllte Paprika



**It's a match!**

It's a match! Unser Paprika Gewürz edelsüß ist ein aromatischer Alleskönner für familienfreundliche Gerichte!

Vorbereitung  
**15 min**

Niveau  
**Mittel**

Zubereitung  
**20 min**

## Zubereitung

- 1** Den Backofen auf *180°C Umluft* vorheizen. Anschließend die Paprikaschoten waschen und den „Deckel“ abschneiden. Den Strunk des Deckels entfernen und die Schote entkernen. Die Schoten jeweils in zwei Hälften schneiden und für später beiseitestellen. Den abgeschnittenen Deckel der Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 2** Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Hackfleisch, Senf, 1 TL **Paprikapulver**, **Salz**, **Pfeffer**, Knoblauch- und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben und alles miteinander verkneten. Den fertigen Couscous mit **1 TL Paprikapulver** und dem gewürfelten Fetakäse in eine extra Schüssel geben und ebenfalls miteinander vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 3** Eine ausreichend große Auflaufform bereitstellen und die Paprikahälften darin verteilen. In die roten Paprikahälften die Hackfleischfüllung gleichmäßig aufteilen. In die gelben Paprikahälften die Couscous-Feta-Mischung füllen. Die gefüllten Paprikaschoten für **15 Minuten** im Ofen schmoren lassen.
- 4** In der Zwischenzeit kannst du die Tomatensauce zubereiten: Hierfür erneut eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. **Oliveneöl** in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig dünsten. Anschließend das Tomatenmark und die Paprika-Würfel-Reste hinzugeben und kurz anrösten.
- 5** Die passierten Tomaten mit den **italienischen Kräutern** in den Topf hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensauce für 5 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen und vom Herd nehmen.
- 6** Paprikaschoten nach **15 Minuten** aus dem Ofen nehmen und die Tomatensauce mit in die Form geben. Für weitere **15-20 Minuten** im Ofen schmoren lassen. Die Schoten sind fertig sobald sie weich sind und das Hackfleisch durch ist. Mit der Tomatensauce heiß servieren – **Guten Appetit!**

## Zutaten

### Zweierlei Paprika mit Füllung:

2 Rote Paprikaschoten  
2 Gelbe Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Rinderhackfleisch  
200 g Couscous  
100 g Fetakäse  
2 EL Senf  
2 TL Paprikapulver edelsüß  
Salz & Pfeffer

### Sauce:

500 ml Passierte Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Italienische Kräuter  
2 EL Olivenöl



MEIN GENUSS

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code  
**FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 02.07.2026.