

Gefüllte Spitzpaprika mit Cous Cous und spicy Joghurt

für 4 Personen

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen
 2. Geflügelbrühe zugeben und aufkochen
 3. Safran, Currypulver, Thymian und Lorbeerblatt zugeben
 4. Brühe über Cous Cous giessen und diesen 30 Min. quellen lassen
 5. mit Masala, Mandeln, Pinienkerne, Rosinen, Salz und Pfeffer abstimmen
 6. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
 7. Die Paprika längst aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen
 8. Paprikaschoten in eine Auflaufform legen und mit dem Cous Cous füllen
 9. für 15 Min. in den Ofen geben, Tomatensaft angiesen
und weitere 15-20 Minuten im Ofen garen.
- Zwischendurch die Paprika mit der Tomatensauce begiessen

Spicy Joghurt

Zutaten:

- 300 g Joghurt
- Saft von 1/2 Zitrone
- Cayennepfeffer
- 1/2 Tl Paprikapulver
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten miteinander verrühren, Cayennepfeffer nach persönlichem Geschmack zugeben und mit Salz, Pfeffer vollenden

Zutaten:

- 3 El. Olivenöl
- 2 El. fein gewürfelte Schalotten
- 3 Stk. zerdrückte Knoblauchzehen
- 400 ml Geflügelbrühe
- 1 Ms. Safran
- 1 El. Currypulver
- 1 Stk. Thymianzweig gezupft
- 3 Stk. Lorbeerblätter
- 200 g Cous Cous
- 1 Tl. Masala (indische Gewürzmischung)
- 50 g Mandelblätter
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 100 g eingeweichte Rosinen
- 8 Stk. mittelgrosse, rote Spitzpaprikaschoten
- 1/2 l Tomatensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

