



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta

- 600 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g Instant-Couscous
- 1 Knoblauchzehe
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 rote Paprikaschoten
- 150 g Fetakäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                      |     |
|----------------|----------------------|---------------|----------------------|-----|
| 30,5 g Fett    | 50,5 g Kohlenhydrate | 15,6 g Eiweiß | 13,5 g Ballaststoffe | 545 |
| kcal Brennwert |                      |               |                      |     |

### Gegrillte Paprika mit Couscous und Feta

#### 1. Couscous vorbereiten:

200 g Couscous in eine Schüssel geben. 600 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen und darüber gießen. Etwa 5 Minuten quellen lassen.

#### 2. Gemüse und Kräuter vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 10 schwarze, entsteinte Oliven vierteln. 1 Fleischtomate vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

#### 3. Couscous würzen:

Knoblauch, Oliven, Tomatenwürfel und 1 EL fein gehackte Petersilie unter den Couscous mischen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** abschmecken und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren.

#### 4. Paprika füllen:

4 rote Paprikaschoten halbieren, von Kernen und weißen Häuten befreien. Den vorbereiteten Couscous in die Paprikahälften füllen. 150 g Fetakäse zerbröseln und darüber streuen.

#### 5. Grillen:

Die Außenseite der Paprikahälften mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bestreichen. Die gefüllten Paprikas an den Rand des Grillrosts legen und etwa 10 Minuten garen, bis sie weich sind und der Käse leicht gebräunt ist.

#### Tipps & Varianten:

**Tipp:** Die Paprikas lassen sich auch im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten überbacken – ideal, wenn kein Grill zur Verfügung steht.

**Variante:** Wer es cremiger mag, kann etwas zerbröselten Feta direkt unter den Couscous mischen, bevor er in die Paprika gefüllt wird.