# Gefüllte Paprika



Mit leckerer Füllung

Dieses Gericht ist schnell zubereitet.

Man braucht allerdings, da ich die Füllmasse für die Paprika nicht vorgare, doch eine halbe Stunde Zeit zum Garen.

Man sollte auf alle Fälle die Paprika nur etwa zu 3/4 füllen.

Da Couscous und Quinoa noch nicht gegart sind, gehen sie beim Garen im Wasserdampf noch auf und quellen etwas, so dass die Füllung sich nach oben drückt und ausweitet.

Bis auf die verwendeten Eier ist das Gericht vegetarisch, lässt man die Eier weg, hat man sogar ein veganes Gericht. Und die Paprika halten ja die Füllung im Inneren zusammen.

Zwei Paprika sind vollkommen ausreichend für eine Mahlzeit für eine Person. Da braucht es keine weitere Beilagen.

# Gefüllte Paprika



4. Dezember 2020
von Thobie
Kategorie Vegetarisch
Personen
2
Zubereitungszeit
10 Minuten
Garzeit
30 Minuten
Gesamtzeit
40 Minuten



## Zutaten

- 4 Paprikaschoten
- 6 EL Couscous
- 6 EL Quinoa
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Bund Petersilie

## Anleitung

1. Deckel der Paprika abschneiden. Paprika putzen. Deckel aufbewahren.
2. Petersilie kleinwiegen.
3. Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. In eine Schüssel geben.
4. Couscous und Quinoa in die Schüssel dazugeben.
5. Petersilie dazugeben.
6. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
7. Eier aufschlagen, zur Füllung geben und alles gut vermischen. Etwas quellen lassen.
8. Paprika zu 3/4 mit der Füllung füllen. Deckel auf die Paprika aufsetzen.
9. Wasser in einem großen Topf erhitzen, so dass der Topf etwa zu 5 cm Höhe gefüllt ist.
10. Paprika in das Wasser setzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.
11. Jeweils zwei Paprika auf einen Teller geben.
12. Servieren. Guten Appetit!

## Schlagwörter

**Couscous**,
**Knoblauch**,
**Lauchzwiebel**,
**Paprika**,
**Quinoa**

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/12/04/gefuellte-paprika-4/