

## Rezept: Mit Couscous gefüllte Peperoni



Einfach und schnell vorzubereiten, gut zu verpacken und schnell bereit zum Geniessen – diese gefüllten Peperoni sind ideal für den Grillausflug!

### Zutaten für 4 Personen

- 4 rote oder gelbe Peperoni
- 2 reife Tomaten
- Ca. 15 schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- ½ Zitrone
- 200 g Couscous
- 1 Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- Frische Minze
- 500 ml Gemüsebouillon

### Zuhause vorbereiten (30 Minuten)

- Den Couscous mit 400 ml heisser Gemüsebouillon übergiessen und ca. 5 Minuten ziehen lassen bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Peperoni halbieren, Kerne und Strunk entfernen. Blech oder Gratinform mit Olivenöl bestreichen und Peperoni für 15 Minuten backen.
- Zucchini in würfeln, Frühlingszwiebeln fein schneiden und zusammen in einer Bratpfanne mit wenig Öl andünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Die Hitze erhöhen, Knoblauch dazu pressen und zusammen kurz weiterbraten. Dann mit der verbleibenden Bouillon ablöschen und nach 2 Minuten von der Platte nehmen.
- Minze, Tomaten und Oliven klein schneiden und zusammen mit dem gedünsteten Gemüse zum gequollenen, Couscous geben. Zum Abschluss Salz, Pfeffer nach Belieben, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl hinzugeben.
- Peperoni-Hälften mit dem fertigen Couscous füllen. Für das Beste Ergebnis die Peperoni mit Olivenöl bestreichen und in Alufolie packen.

### Zubereitung auf dem Grill (10 Minuten)

- Die gefüllten Peperoni aus der Alufolie nehmen und mit der Schale nach unten auf den Grill platzieren. Nach 10 Minuten sollten sie schön gegrillt und damit genussfertig sein.