

Mit Couscous gefüllte Peperoni

Für 4 Personen



Mit Couscous gefüllte Peperoni

Zutaten:

4 rote oder gelbe Peperoni
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Schweizer Rapsöl
2,5 dl Gemüsebouillon
175 g Couscous
2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
2 EL frische Pfefferminze,
fein gehackt
1 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Eigelb

Sauce:

2 EL Schweizer Rapsöl
180 g Joghurt nature
1/2 Zitrone, Zesten und
1 EL Saft
1/2 EL frische Pfeffer-
minze, fein gehackt

Pfefferminzweige zum
Garnieren

Zubereitung:

Jede Peperoni der Länge
nach aufschneiden und
entkernen ohne den Stil
zu entfernen. Die Zwiebel

im Rapsöl andämpfen, mit
der Bouillon ablöschen,
aufkochen und den Cous-
cous, die Rosinen, die
Pinienkerne, die Pfeffer-
minze und den Aceto
Balsamico einrühren. Den
Couscous von der Platte
nehmen und zugedeckt
5 Min. ziehen lassen. Mit
Salz und Pfeffer kräftig
würzen und das Eigelb
unterrühren.

Die Peperoni mit dem
Couscous füllen und in der
Mitte des auf 200°C vorge-
heizten Ofens ca. 30 Min.
backen.

Für die Sauce alle Zutaten
mischen und mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Die heißen Peperoni mit
der Sauce anrichten und
mit Minze garnieren.