

Christian Henze
Geräucherte Paprika mit Mango-Couscous

Donnerstag, 6. Juli 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

6	rote Paprikaschoten
150 ml	Mangosaft
100 g	Couscous
5 EL	Olivenöl
2 TL	Tomatenmark
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Limette
1/2 Bund	glatte Petersilie



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.
2. Paprikaschoten längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Ofen die Paprikaschoten 15-20 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten), die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
5. In einem Topf den Mangosaft aufkochen, Kochstelle ausschalten. Couscous einrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.
6. Von den gerösteten Paprikavierteln die Haut abziehen, anschließend die Paprikastücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
7. Olivenöl, Tomatenmark, Paprikapulver, ½ TL Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Paprikafilets damit einstreichen. Nochmals auf der obere Einschubleiste in den heißen Backofen schieben und kurz rösten. Dann aus dem Ofen nehmen.
8. Limette heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Mango-Couscous mit Salz, Pfeffer, etwas Limettenschale und -saft abschmecken, Petersilie unterheben. Couscous auf Teller verteilen.
11. Die gegrillten Paprikafilets darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 305 kcal/ 1260 kJ
32 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 16 g Fett