

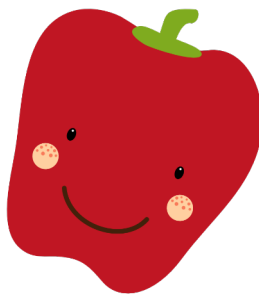
Gefüllte Paprikaschoten mit Currysoße und Couscous

Zutaten:

100 g Couscous
 200 ml Gemüsebrühe
 2 Paprikas
 1 Dose Mais
 1 Dose Kidneybohnen
 200 g Naturjoghurt
 250 ml Milch
 1 EL Butter
 2 TL Currypulver
 Salz und Pfeffer



Foto: Pia / Adobe Stock



Zubereitung:

Paprikaschoten halbieren und in eine Auflaufform legen. Couscous in heißer Gemüsebrühe 10 Minuten quellen lassen, dann mit dem Mais und den Kidneybohnen sowie dem Naturjoghurt vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Die Paprikahälften füllen und bei 180°C für ca. 30 Minuten im Ofen backen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze ansetzen und mit Milch aufgießen, das Currypulver dazugeben. Die Soße abschmecken und mit den gefüllten Paprikahälften servieren.

