

## REZEPT

# Gefüllte Paprikaschoten mit Ricotta, Rucola und Meerrettich

## Zutaten

4 mittlere Paprika  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
125 g Couscous  
50 g Rucola  
2 rote Zwiebeln  
3 Strauchtomaten  
2 EL Olivenöl  
200 g Ricotta  
2 TL Schamel Rachenputzer Meerrettich  
½ Petersilie  
½ Koriander  
2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer, geschrotet  
1 TL Agavendicksaft  
2 EL Olivenöl

## Zubereitung

Paprikaschoten waschen und das obere Viertel anschneiden. Kerne herausnehmen und die Paprikaschoten ausspülen. Gemüsebrühe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous in die Brühe einrühren und abgedeckt beiseite stellen. Backofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Strauchtomaten waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Im Anschluss die Tomatenfilets ebenfalls würfeln. Rucola waschen, trocknen und grob schneiden. Tomaten und Zwiebeln mit dem Couscous vermengen, mit Olivenöl abschmecken. Die Paprikaschoten mit dem Couscous füllen und abgedeckt bei 160 °C für ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Koriander und die Petersilie waschen, trocken, zupfen und fein schneiden. Ricotta mit Rachenputzer Meerrettich, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Petersilie und Koriander abschmecken.

Die Paprikaschoten anrichten und mit der Ricotta-Meerrettich-Creme garnieren.

---

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)

---