

## Gefüllte Paprikaschoten mit Nuss-Couscous



Zubereitungszeit **1 Stunde 10 Minuten**

Kalorien pro Portion **534**

### Zutaten für 4 Personen

4 rote Paprika  
3 Tomaten  
1 Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Schalotte  
250 g Couscous  
350 ml Gemüsebrühe  
100 g Erbsen  
100 g Cashewkerne  
2 EL Olivenöl  
1 TL Currypulver  
8 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
1 TL Honig

### Zubereitung:

1. Bei den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, Paprikaschoten und Deckel putzen und waschen. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen.
2. Schalotte abziehen, mit Tomaten und Zucchini in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Couscous nach Packungsanweisung mit der Brühe zubereiten.
4. Schalotten, Tomaten, Zucchini, Erbsen und Cashewkerne in erhitztem Öl andünsten. Frühlingszwiebeln und Couscous dazugeben und mit Currypulver, Sojasauce und Honig abschmecken. Mischung in die Paprikaschoten füllen (Rest dazu servieren), Paprikadeckel auflegen, die Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 30-40 Minuten garen.

**Unser Tipp:** Wer im Büro keinen Ofen oder keine Mikrowelle hat, kann die Paprikaschote ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit dem anderen Gemüse schmoren, um es im Büro dann als mediterranen Couscous-Salat zu genießen.