

50 genial schnelle

# LIEBLINGSREZEPTE

von



LITTLE  
LUNCH



Denis & Daniel Gibisch

ZS VERLAG



# PAPRIKA MIT FETA-COUSCOUS UND GRÜNER SALSA



## ZUTATEN

### Paprika

4 rote Paprikaschoten  
150 ml Little Lunch Gemüsebrühe  
1 EL Ras el-Hanout  
Salz, Pfeffer  
150 g Couscous  
1 rote Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
150 g Feta (Schafskäse)  
4 EL Olivenöl

### Grüne Salsa

1 großes Bund Petersilie  
2 EL kleine Kapern  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone  
Meersalz  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Deckel der Paprikaschoten abschneiden. Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten vorgaren.

Die Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout kurz aufkochen. Mit

- 2 eventuell Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.
- 3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebelwürfel, Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen. Im Ofen 10 bis 15 Minuten erhitzen.
- 4 Inzwischen für die Salsa die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie mit Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Paprikaschoten mit der Salsa servieren.



# TOMATEN-ROTE-BETE-SUPPE



## ZUTATEN

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
250 g Rote Beten (vorgegart)  
1 Glas Little Lunch Tomatensuppe  
Salz, Pfeffer  
1 Handvoll Basilikum

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen.
- 2 Rote Beten in kleine Würfel schneiden.
- 3 Tomatensuppe und einen Teil der Roten Beten in die Pfanne geben. Kurz köcheln lassen.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichen Roten Beten und Basilikum anrichten.

## TIPP

*Die Roten Beten am besten mit Einweghandschuhen schneiden. Ihre Farbe ist äußerst hartnäckig und färbt die Hände für einige Zeit ein.*