

## Orientalische Couscous-Paprika mit Spinatsalat und Joghurt-Minz-Dip

Heimisches Gemüse trifft auf exotische Füllung, ein knackiger Salat mit süßen Datteln vollendet das Geschmackserlebnis.



### Für die orientalische Couscous-Paprika

#### Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Paprika oder 8 Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Rapsöl zum Braten
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 500 g Dosentomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer
- 350 ml Gemüsefond
- 150 g Couscous
- 60 g Cashewkerne
- 40 g Pinienkerne
- 100 g Rosinen
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Feta

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Deckel von den Paprika abschneiden und die Kerne in der Schote entfernen.
- Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Rapsöl anbraten. Currypulver und Garam Masala hinzugeben und etwas anschwitzen. Dann mit den Dosentomaten ablöschen. Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Gemüsefond erhitzen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und fünf Minuten quellen lassen.
- Cashewkerne grob hacken. Zusammen mit den Pinienkernen in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten.
- Den Couscous mit Rosinen, Olivenöl und gerösteten Kernen verrühren. Salzen und pfeffern.
- Die Paprikaschoten mit dem Couscous füllen und mit zerkleinertem Fetakäse bedecken. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Schoten hineinsetzen. Für 30-40 Minuten bei 180 Grad im Backofen garen.
- Profitipp: Statt der Auflaufform lässt sich gut eine ofenfeste Pfanne benutzen (z.B. aus Gusseisen). Die Tomatensauce kann direkt in der Pfanne zubereitet werden. Nur noch die gefüllten Schoten hineinsetzen und im Ofen backen.

### Für den Joghurt-Minz-Dip

#### Zutaten:

- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Joghurt (alternativ Schafsjoghurt für zusätzlichen Geschmack)
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Optional: 1 EL Agavendicksaft

#### Zubereitung:

- Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Den Joghurt cremig rühren und mit den Kräutern vermengen.
- Den Saft einer halben Zitrone dazu pressen. Optional etwas Agavendicksaft hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spinatsalat

Für dieses Rezept braucht man Sumach und Medjoul-Datteln. Sumach ist ein fruchtig-säuerliches Gewürz aus der arabisch-orientalischen Küche. In Gerichten kann es Essig oder Zitrone ersetzen. Medjoul-Datteln stammen ursprünglich aus Marokko. Sie haben einen besonders süßen Geschmack und eine karamellähnliche Farbe. Beide Zutaten finden Sie in gut sortierten Supermärkten und im türkischen Lebensmittelhandel.

**Zutaten:**

- 200 g junger Spinat
- 80 g Mandelblättchen
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Sumach
- 1 EL Agavendicksaft
- 5 Medjoul-Datteln
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Spinat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Mandelblättchen ohne Öl in einer Pfanne anrösten
- Zwiebel fein hacken.
- Für das Dressing die halbe Zitrone auspressen. Mit Olivenöl, Zwiebeln, Sumach, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren.
- Die Datteln entsteinen, das Fruchtfleisch würfeln und ebenfalls ins Dressing geben.
- Dressing und Mandelblättchen mit dem Spinat vermengen.
- Den Salat zusammen mit den heißen Paprikaschoten und dem Dip servieren.