

## GEFÜLLTE PAPRIKA MIT SCHAFSKÄSE

Diese Paprika sind perfekt als Beilage oder Vorspeise geeignet. Und mit einem gemischten Blattsalat geht das Ganze auch als leckeres Hauptgericht durch.

Für 4 Personen  
Zubereitung: 35 Min.  
Pro Person 275 kcal

### ZUBEHÖR

1 Grill, 1 Schneid-  
messer, 1 großes  
Schneidebrett, 1 Esslöffel,  
1 Grillzange, 1 kleiner  
Topf, 1 Kochlöffel

2 Paprika (rot oder gelb)	75 g Couscous
6 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
Meersalz, Pfeffer	½ TL gemahlener Kreuz- kümmel
1 kleine Zwiebel	150 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	50 g Rosinen
5 Stängel glatte Petersilie	50 g Pinienkerne
100 g Schafskäse (Feta)	



Den Grill anheizen. Die Paprika waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Innere der Paprikahälften mithilfe des Esslöffels mit je 1 EL Olivenöl einstreichen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Auf den Rost legen und von beiden Seiten 3–4 Min. grillen, bis die Paprika leicht geröstet sind. Dann vom Grill nehmen.

Zwischendurch Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Schafskäse in kleine Stücke bröckeln.

In dem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3–4 Min. glasig dünsten. Couscous, Currypulver und Kreuzkümmel dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Dann den Topf mit dem Deckel verschließen und den Couscous bei ganz kleiner Hitze in ca. 5 Min. ausquellen lassen.

Rosinen, Pinienkerne, Petersilie und den Schafskäse unter den Couscous mischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Couscous in die Paprikahälften füllen und diese für 3–5 Min. erneut auf den Grill legen. Die gefüllten Paprika vor dem Servieren mit dem übrigen Olivenöl (1 EL) beträufeln.



## APRIKOSENSCHMARREN MIT THYMIAN

*Süße Aprikosen und das herbe Aroma von frischem Thymian machen aus einem banalen Kaiserschmarren ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.*

Für 4 Personen  
Zubereitung: 25 Min.  
+ 15 Min. Backen  
Pro Person 535 kcal

### ZUBEHÖR

*1 großes Schneidebrett, 1 Schneidemes-  
sler, 1 kleiner Topf, 1 Kochlöffel,  
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,  
1 Schneebesen, 1 große Pfanne,  
1 Pfannenwender, 2 Gabeln*

400 g Aprikosen  
3 EL Zitronensaft  
3 Zweige Thymian  
6 EL Butter  
2 Eier (M)  
Meersalz  
6 EL Zucker  
200 g Sahne  
120 g Mehl  
1 EL Puderzucker

Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und klein würfeln. Den Zitronensaft über die Aprikosen träufeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

In dem Topf 2 EL Butter schmelzen. Darin die Aprikosen mit dem Thymian unter Rühren 3–4 Min. andünsten, bis sie weich sind und anfangen zu zerfallen. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Die Eier trennen, dabei die Eigelbe in die große Schüssel geben, die Eiweiße in die kleine Schüssel. 1 Prise Meersalz und 1 EL Zucker zu den Eiweißen geben und diese mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis ein weißer Schaum entsteht.

Die Sahne mit 2 EL Zucker und dem Mehl zu den Eigelben geben. Alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren, dann vorsichtig den Eiweißschaum unterheben.

3 EL Butter in der Pfanne schmelzen. Den Teig hineingeben und so verteilen, dass der gesamte Pfannenboden bedeckt ist. Geschmorte Aprikosen daraufgeben und mit 2 EL Zucker bestreuen. Den Deckel auf die Pfanne legen und den Pfannkuchen auf dem Herd bei mittlerer Hitze 15 Min. backen, bis er fest geworden ist.

Dann den Pfannkuchen wenden und mithilfe der beiden Gabeln in grobe Stücke zerzupfen. Übrige Butter (1 EL) dazugeben, restlichen Zucker (1 EL) darüberstreuen und den Schmarren unter Wenden karamellisieren lassen. Mit dem Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Dazu passt hervorragend ein Dip aus griechischem Joghurt, der mit etwas Honig glatt gerührt wurde.

**Tausch-Tipp:** Auch mal die Aprikosen durch Äpfel, Pfirsiche oder Pflaumen ersetzen.

