

ZUBEREITUNG

1. 300 ML WASSER ZUM KOCHEN BRINGEN (IM WASSERKOCHER) UND 200 G COUS COUS MIT ETWAS SALZ UND DEM HEIßEN WASSER AUFGIEßEN. ABGEDECKT BEISEITESTELLEN (COUS COUS MUSS MINDESTENS 5 MINUTEN ZIEHEN).
2. ZWIEBELN UND MÖHREN SCHÄLEN UND FEIN WÜRFELN, LAUCH WASCHEN UND IN FEINE RINGE SCHNEIDEN. DEN OFEN AUF 220°C VORHEIZEN.
3. DAS GEMÜSE IN EINER PFANNE MIT ETWAS ÖL ANSCHWITZEN (5-10 MINUTEN). DIE PAPRIKA HALBIEREN. STIEL UND KERNE ENTFERNEN. DIE PAPRIKAHÄLFTEN WASCHEN.
4. DAS ANGESCHWITZTE GEMÜSE MIT DER KOKOSMILCH AUFGIEßEN UND MIT CURRY WÜRZEN.
5. COUS COUS IN DIE GEMÜSEPFANNE GEBEN UND ALLES GUT VERMISCHEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.
6. DIE PAPRIKAHÄLFTEN MIT COUS-COUS-GEMÜSEMISCHUNG FÜLLEN.
7. DIE RESTLICHE MISCHUNG IN EINER FEUERFESTEN FORM VERTEILEN, DIE GEFÜLLTEN PAPRIKAHÄLFTEN AUF DIE MISCHUNG IN DIE FORM SETZEN.
8. DEN INHALT DER AUFLAUFFORM MIT HAUCHDÜNNEN KARTOFFELSCHEIBEN BEDECKEN, MIT SESAM BESTREUEN, ETWAS SALZEN UND CA. 3 ESSLÖFFEL (OLIVEN-)ÖL DARÜBER TRÄUFELN.
9. DIE FORM IN DEN OFEN GEBEN. NACH CA. 20 MINUTEN DIE FORM AUS DEM OFEN NEHMEN. DIE PAPRIKAHÄLFTEN AUF TELLERN ANRICHTEN UND GENIEßEN.

FÜR 2 GROßE BZW.
4 KLEINE PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 40 MINUTEN

ZUTATEN

2 PAPRIKA
2 MÖHREN
2 GROßE KARTOFFELN
1 LAUCH
1 ZWIEBEL
200 G COUS COUS
400 ML KOKOSMILCH
2 TL SESAM
1 TL CURRY

WAS ZUHAUSE NICHT FEHLEN SOLLTE

SALZ, PFEFFER UND ÖL
GROßE PFANNE, TOPF
MIT DECKEL, MESSER,
BRETTCHEN UND FEUER-
FESTE AUFLAUFFORM

PAPRIKA gefüllt mit KOKOS-COUS-COUS

KREIERT VON SCHÜLERINNEN IM RAHMEN VON
MORGEN LANDE – RAUM FÜR VISIONÄRE



kochtüte

www.kochtüte.de