

Poivrons farcis aux pois chiches et haricots noirs

Septembre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 4 poivrons
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de concentré de tomates
- 400 g de tomates
- 1 boîte de haricots noirs (400 g)
- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 15 olives vertes dénoyautées
- 2 c.à.s. d'herbes de Provence
- 1 pincée de poivre
- 150 g de feta
- 250 g de couscous complet
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante.
- Eplucher l'ail et l'échalote puis les couper en petits dés.
- Laver les poivrons. Enlever les pédoncules, découper les chapeaux et couper ceux-ci en dés. Retirer les pépins et la partie blanche.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une casserole puis y faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Laver les tomates, retirer le pédoncule puis les couper en dés.
- Ajouter le concentré de tomates, 100 ml d'eau, les dés de poivrons et de tomates puis laisser mijoter.
- Egoutter les haricots et les pois chiches dans une passoire puis les rincer.
- Couper les olives en quatre et les ajouter à la sauce ainsi que les haricots et les pois chiches.
- Assaisonner avec des herbes de Provence et du poivre.
- Placer les poivrons dans un plat à four, les farcir et émietter la feta par-dessus.
- Enfourner pendant 40 minutes.
- Pendant ce temps, 10 minutes avant la fin de la cuisson, porter à ébullition un volume d'eau pour un volume de couscous. Couvrir et laisser reposer 5 minutes, puis incorporer l'huile de colza et le sel à l'aide d'une fourchette.
- Savourer les poivrons farcis et le couscous chauds.



Gefüllte Paprika mit Kichererbsen und schwarzen Bohnen

Septembre



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 4 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 15 grüne entsteinte Oliven
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 Prise Pfeffer
- 150 g Feta
- 250 g Vollkorncouscous
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Den Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft.
- Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln.
- Paprika waschen, jeweils das obere Viertel abschneiden. Schoten und Deckel putzen. Deckel in kleine Würfel schneiden.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten.
- Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln.
- Tomatenmark, 100 ml Wasser, Tomaten- und Paprikastücke hinzufügen und köcheln lassen.
- Bohnen und Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Oliven vierteln und mit den Bohnen und Kichererbsen zur Soße geben.
- Soße mit Kräutern der Provence und Pfeffer abschmecken.
- Die Paprika in eine Auflaufform geben, mit der Soße füllen und Feta darüber zerbröseln.
- Die gefüllten Paprika auf die mittlere Schiene des Ofens setzen und 40 Minuten backen.
- Währenddessen 10 Minuten vor Ende der Backzeit dasselbe Volumen Wasser wie Couscous zum Kochen bringen und über den Couscous gießen.
- Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, dann Rapsöl und Salz mit einer Gabel unterheben.
- Paprika und Couscous heiß genießen.

