

## Gefüllter Couscous-Tintenfisch

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

4 Tintenfischtuben  
80 g Instant-Couscous  
1/2 rote Paprika  
1/2 Zwiebel  
80 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Pinienkerne  
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver  
1 Zitrone  
5 Zweig(e) Petersilie  
5 Zweig(e) Koriander  
3 Esslöffel Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

Diese kleinen Tintenfisch-Raketen sind bis zum Rand mit fluffigem Couscous gefüllt. Was aussieht wie viel Arbeit, ist im Handumdrehen erledigt. Schnell den Couscous quellen lassen, mit Paprika und Kräutern vermengen, Tintenfische füllen und ab damit in die Pfanne. Der kräftige Geschmack von geräuchertem Paprikapulver verleiht der Füllung ihren extra Kick an Geschmack und durchzieht beim Anbraten den kompletten Tintenfisch. Mit einem Stück Zitrone und einem Beilagensalat serviert,

hast du das Mittelmeer schon fast vor der Tür.

- 1 -

Tintenfisch waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Paprika entkernen und fein würfeln. Zitrone waschen und Schale abreiben. Petersilie und Koriander hacken. Pinienkerne für ca. 3 Minuten in einer Pfanne anrösten.

- 2 -

Für die Füllung Couscous nach Packungsangabe zubereiten und mit allen restlichen Zutaten, außer Pflanzenöl und Tintenfisch, vermengen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tintenfisch mit Couscousmasse füllen und Tintenfischöffnung vorsichtig mit Zahnstochern verschließen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Tintenfischtuben ca. 10 Minuten von allen Seiten anbraten.