



# Gefüllte Mairübchen

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste (4 Portionen):

1 Bund Mairübchen (500g), 150 g Couscous, 1 Paprika rot, 1 Rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Mairübchen waschen und die Blätter abschneiden. Die frischen grünen Blätter aufheben. In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und die Mairübchen hineingeben. Das Wasser sollte die Rübchen bedecken. Bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen lassen. Den Couscous mit kochendem Wasser begießen und quellen lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
4. Die Mairübchenblätter fein hacken. Den Couscous abgießen und mit dem gehackten Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mairübchen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Rübchen längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Dabei vorsichtig vorgehen und einen Rand von circa 1cm übriglassen. Das ausgehöhlte Fleisch mit unter den Couscous mischen und die Rübchen mit der Gemüsemischung befüllen. Auf einem Backblech etwas Olivenöl verteilen und die gefüllten Rübchen darauf verteilen. Im Backofen circa 45 Minuten ausbacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)

Guten Appetit



[www.LAISEACKER.de](http://www.LAISEACKER.de)