

Gefüllter Spitzpaprika

Zutaten für 2 Personen:

4 St.	Spitzpaprika
125 g	Feta-Käse
½ Bund	Lauchzwiebel
125 g	Tomaten
1	Zwiebel
	Knoblauch, Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- Den Ofen auf 230°C vorheizen (Ober- und Unterhitze).
- Die Paprika waschen, halbieren und den Strunk entfernen.
- Den Feta in die Paprika bröseln und auf ein mit Öl eingepinseltes Backblech legen.
- Die Lauchzwiebeln, Zwiebeln und die Tomaten kleinschneiden und über die Paprikaschoten verteilen. Würzen nach Geschmack.
- Bei 230°C bis zur gewünschten Bräune im Ofen lassen.

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Cholesterin
225 kcal	16 g	13 g	13 g	2 g	43 mg

Allergene: Milch (Feta)

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken – Reha-Klinik Nordfriesland