

Paprika mit Quinoafüllung

Zutaten | 2-4 Portionen

1 Tasse	Quinoa (ca. 250 g)
100 g	Paprika-Peperoni-Frischkäse
1 EL	Schmand
100g	Feta
1	gewürfelte Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
	Kräuter nach Wahl
2	Paprika
150 g	Gratinkäse

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: ca. 70 Min.

Zubereitung:

- Die Quinoa in einen Kochtopf mit 2,5 Tassen kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben und ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Danach 5 Minuten weiter ausquellen lassen. Anschließend abkühlen.
- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Paprika-Peperoni mit Schmand, Feta, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chillipulver und den Kräutern vermengen und unter die abgekühlten Quinoa geben.
- Paprika putzen, halbieren und die Quinoamasse in die Hälften füllen.
- Die Paprikahälften mit Gratinkäse bestreuen und in einer gefetteten Auflaufform ca. 50 Minuten backen, bis die Paprika leicht bräunlich gefärbt und der Käse knusprig überbacken ist.

Tipp:

Das Gericht ist entweder eine Vorspeise und damit für vier Personen geeignet, oder man nimmt es als Hauptgericht für zwei Personen. Dazu kann man dann noch einen frischen Salat und ggf. etwas Brot reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 214,75 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
475 kcal	23,3 g	48,4 g	20,5 g	428 mg