

Gefüllte Paprikahälften

Dieses Rezept der gefüllten Paprikahälften kommt aus der Mittelmeerküche. Diese köstliche Speise schmeckt zur jeder Jahreszeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

4 Stk.	Grüne Paprikas
200 g	Faschiertes
200 g	Schafskäse
75 g	Magertopfen
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
5 Stk.	Basilikumblätter
1 Stk.	Ei
50 g	Semmelbrösel
4 EL	Olivenöl extra vergine
100 g	Parmesan gerieben
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für die **gefüllten Paprikahälften** die Paprika halbieren, das Gehäuse entfernen und waschen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Schafskäse klein würfelig zerkleinern. Mit dem Faschierten, Magertopfen, Ei, Semmelbröseln und Zwiebeln gut vermengen. Die Basilikum-Blätter in feine Streifen schneiden, Knoblauch schälen und pressen. Beide Zutaten zur Fülle geben, vermischen und

mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eine feuerfeste Form mit dem Olivenöl bestreichen. Die Paprikahälften mit der Faschierten Masse füllen und in die Form setzen. Mit Parmesan bestreuen und etwa 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Tipp

Zu den gefüllten Paprikahälften eine Tomatensauce und Salzerdäpfeln reichen.
Auf die gleiche Art kann man auch Zucchini oder Auberginen füllen.