

## Gefüllte Spitzpaprika

mit Quinoa und Trakaja-Käse



30-40min



2 Personen

Die Hemsley Schwestern sind für ihre gesundheitsbewussten Rezepte weltweit bekannt. Eines ihrer Lieblingsgerichte haben sie uns für euch mitgegeben: Die mit dem Power-Korn gefüllten und mit Trakaja-Käse überbackenen Paprika-Schiffchen bringen nicht nur ordentlich Farbe auf den Teller aber vor allem jede Menge Energie.

## Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- rote Spitzpaprika
- schwarze Oliven
- Kräutermix : Zitronenthymian, Minze & Dill
- Rucola
- Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- frische, rote Thaichili
- Trakaja Käse Feta Art
- unbehandelte Zitrone
- weisser Quinoa

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 27.8g



### 1. Quinoa kochen

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Topf mit 400ml Wasser zum Kochen bringen. **Brühwürfel** darin auflösen. **Quinoa** im Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen. Sobald das Wasser kocht, den **Quinoa** hineingeben, zum Kochen bringen und zugedeckt leicht köchelnd ca. 15Min. bissfest garen. Evtl. überschüssiges Wasser in einem Sieb abtropfen lassen.



### 4. Paprika füllen

Abgetropften **Quinoa** mit **Oliven, Zwiebeln, Kräutern, Chili** und 2EL **Zitronensaft** vermengen, mit ein wenig Salz, Pfeffer und evtl. mehr **Zitronensaft** nach Belieben abschmecken. **Paprika** aus dem Ofen nehmen und mit der **Quinoa-Mischung** füllen. Wenn etwas Füllung übrig bleibt, kann diese am Schluss einfach zu den gefüllten **Paprika** serviert werden.



### 2. Paprika vorbacken

Inzwischen die **Paprika** der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl besprenkeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 10Min. vorbacken.



### 5. Mit Käse bestreuen

Den Ofen auf 250°C Grill umschalten. Nun den **Käse** mit den Händen auseinander bröseln und über den gefüllten **Paprika** verteilen. Die **Paprika** im Ofen ca. 3-5Min. goldbraun überbacken.



### 3. Füllung vorbereiten

Inzwischen **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **Oliven** abtropfen lassen und grob hacken. **Kräuter** von den harten Stielen streifen und fein hacken. **Chili** entkernen und 1/3 fein hacken. Wer es schärfer mag, verwendet mehr **Chili** samt der Kerne. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden.



### 6. Rucola zubereiten

Inzwischen den **Rucola** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. **Paprika** mit **Rucola** und **Zitronenspalten** anrichten. **Zitrone** nach Geschmack über den **Paprikahälften** auspressen.