



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 ⁹
- 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.



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 besprengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 10Min. vorbacken.



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.



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.



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.



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.