



Paprika mit Quinoa-Fenchel-Füllung

aromatisch-fein mit Kapern und Käse



40-50min



2 Personen

Einmal Feelgood-Food, bitte! Ja, kein Problem, geht gleich los: Gefüllte Paprika nach italienischer Art, wie klingt das? Die fruchtigen Schoten werden mit einer geschmackvollen Mischung aus Vollkornquinoa, gehacktem Fenchel, geriebenem Hartkäse, cremig schmelzendem Mozzarella und aromatischen Kapern gefüllt. Einfach gemacht - und der Ofen macht sowieso die meiste Arbeit, während der unwiderstehliche Duft die Seele erfreut.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 100g geriebener Mozzarella ⁷
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

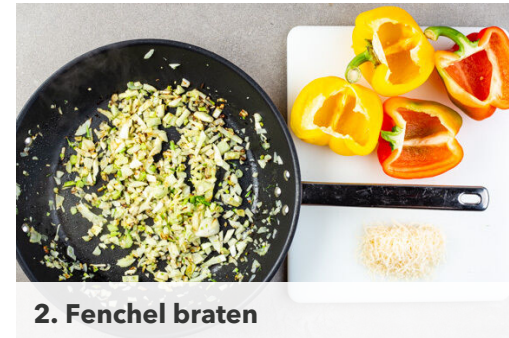
Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 44.8g, Eiweiß 25.0g



1. Fenchel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Fenchel** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen.



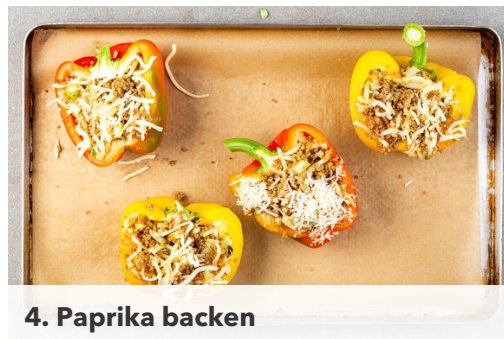
2. Fenchel braten

Den **Fenchel** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten. Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. Den **Käse** fein reiben.



3. Füllung zubereiten

Die **Quinoa**, das **Paprikapulver** und 1EL Balsamicoessig zu dem **Fenchel** geben und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den geriebenen **Käse**, den **Mozzarella** und die **Kapern** unterrühren. Die Füllung mit Pfeffer abschmecken.



4. Paprika backen

Die Außenseiten der **Paprikahälften** mit 1EL Olivenöl bepinseln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der **Quinoa-Mischung** füllen, **übrige Füllung** abgedeckt warm halten. Die **Paprikahälften** im Ofen in 22-28Min. goldbraun backen. **Tipp:** Wer die **Paprika** weicher mag, kann sie noch etwas länger im Ofen lassen.



5. Garnitur vorbereiten

Das **Fenchelgrün** fein schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **übrige Quinoa-Mischung** ggf. noch einmal kurz erwärmen und mit den **Paprikahälften** auf Tellern anrichten. Mit dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.