

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Gegrillte Paprika

MIT FÜLLUNG



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutscher Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Gegrillte Paprika MIT FÜLLUNG

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

150 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Bund Schnittlauch
1 große Möhre
6 bis 8 Paprika, rot
(insgesamt ca. 900 g)
150 g Feta
Pfeffer

***Tipp:** Die dunkle Haut der Paprika lässt sich nach dem Grillen abziehen.*

Kann auch im Ofen Ober-Unterhitze (220 Grad) / Heißluft (200 Grad) ca. 20 min auf dem Blech gegart werden. Dabei wenden.

Nährwerte / Portion:

Energie 292 kcal | Eiweiß 17,5 g
Fett 10,2 g | Ballaststoffe 9,11 g
Kohlenhydrate 27,3 g

ZUBEREITUNG

- 1 | Die **Linsen** in der Brühe ca. 10 Minuten kochen.
- 2 | **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Knoblauch** schälen und hacken.
- 3 | **Thymian** und **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln. Thymianblättchen von den Stielen streifen und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4 | **Möhre** waschen, putzen und fein würfeln.
- 5 | **Paprika** waschen, den Stielansatz der Paprika wie eine Kappe abschneiden, die Kerne entfernen.
- 6 | Linsen, Knoblauch, Zwiebel, Möhren, Thymian, Schnittlauch mischen. **Feta** hacken, unterziehen, **pfeffern**. Die Mischung in die Paprika füllen, mit den Kappen verschließen. Mit Zahnstochern fixieren.
- 7 | Die Paprika auf eine Grillunterlage legen, auf den Grill legen und ab und zu wenden. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt, sind die Paprika fertig.

www.dge-niedersachsen.de

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:
www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:
www.inform-rezepte.de