

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Feta

Zutaten:

- 2 Paprikaschoten
- 70 g Quinoa
- 150 g Tomaten
- 100 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- ½ Knoblauchzehe
- 80 g Feta
- 30 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangabe zubereiten.
2. Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden und das Innengehäuse samt den Samen entfernen. Zucchini von Blüten- und Stielansatz befreien, anschließend in Würfel schneiden. Tomaten halbieren, auch hier den Stielansatz und die Samen entfernen und nur das Fruchtfleisch würfeln. Zuletzt Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Olivenöl geben und Zwiebeln, anschließend Knoblauch und Zucchini anschwitzen. Weiterhin Tomaten hinzugeben, mit Brühe ablöschen, kurz garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse und Quinoa vermischen und den in Würfel geschnittenen Feta untermengen. Zuletzt Petersilie hinzufügen und nochmals abschmecken. Die Gemüse-Quinoa-Feta Mischung in die Paprika füllen und den Deckel aufsetzen.

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Feta



Zubereitung:

5. Die gefüllten Paprikaschoten in eine Auflaufform geben. Den Boden der Auflaufform ca. 1 cm hoch mit Wasser bedecken, sodass die Paprikaschoten nicht trocken werden.
6. Bei 160 Grad Umluft (bzw. 180 Grad Ober-Unterhitze) ca. 25 Minuten garen.



Tipp: Dazu passt eine selbstgemachte Tomatensauce.