



Vegetarisch gefüllte Paprika

by Joscha Bastians



Die perfekte Beilage vom Grill - Gefüllte Paprika! Sowohl als vegetarische Variante, sowie auch mit Fleischfüllung ein Traum! Natürlich auch im Backofen möglich.

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Gemüse schneiden
 - Tomaten, Schalotten und Feta klein würfeln
 - alles in eine Schüssel geben und vermengen
 - Petersilie und Schnittlauch feinhacken und hinzugeben
 - Zum Schluss Salz & Pfeffer nach Geschmack hinzugeben und abschmecken (nach Belieben auch noch andere Gewürze, wie z.B. Chili nutzen)
2. Paprika quer, durch den Struck, aufschneiden und das Kerngehäuse vorsichtig entfernen
3. Paprika salzen, danach 1 1/2EL der vorbereiteten Füllung hineingeben
4. 1 Ei aufschlagen und etwas salzen
5. Geriebenen Käse darüber verteilen
6. Einstellungen Grill
 - Die Brenner unter der Plancha auf kleinste Stufe regulieren
 - Die äußeren Brenner so aufdrehen, dass die Deckeltemperatur nach ca. 15min ca. 200°C erreicht
7. Paprika oben auf das Ablagerost legen und ca. 25-30min bei geschlossenem Deckel garziehen lassen
 - mind. 25min, damit das Ei durch ist
8. ALTERNATIV: Im Backofen 25-30min bei 180-200°C Heißluft garen

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Plancha o.ä.
- Schneidebrett
- Schüssel
- Messer
- Gewürzmühlen

Zutaten: 1 Portion

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
1	Paprika
40g	Tomate (Kirschtomate)
40g	Feta
1 EL	Schnittlauch
1 EL	Petersilie
½	Frühlingszwiebel
½	Schalotte
1	Ei
20g	Geriebener Gouda
etwas	Salz & Pfeffer

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: Meat `n` Great

- Paprika mit 4 Lamellen einkaufen, damit sie nicht umkippen kann

