

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Paprikaschoten mit Schafskäse gefüllt

Zutaten für 4 Personen

- 4 rote Spitzpaprika oder normale rote Paprikaschoten
- 500 g Cocktailtomaten oder normale Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Staudensellerie
- 300 g Schafskäse
- 200 g saure Sahne oder Schmand oder Creme fraiche
- 1 Ei
- Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer, italienische Kräutermischung

Zubereitung:

Eine Auflaufform reichlich mit Olivenöl auspinseln.

Die Cocktailtomaten halbieren bzw. größere Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch in Scheibchen schneiden.

Den Staudensellerie in Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.

Das Gemüse in die Auflaufform verteilen.

Kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und eine italienische Kräutermischung darüber streuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Von den Spitzpaprika längs einen Deckel abschneiden bzw. normale Paprika längs halbieren. Innen putzen. Abgeschnittene Teile der Paprika klein schneiden und zum Gemüse in der Auflaufform geben.

Den Schafskäse grob schneiden und mit der Gabel weiter zerdrücken. Mit der sauren Sahne und dem Ei gut verrühren. Die Mischung in die Paprikaschoten füllen und die Schoten dann in die Auflaufform in das Gemüsebett setzen.

Im Backofen bei 180 Grad Umluft 40 Minuten garen.

Dazu passt zum Beispiel ein fein angemachter Feldsalat!

