

Rezept der Woche

Gedünstete Paprika (1 Person)

Zutaten:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika
- ¼ Zwiebel (klein)
- 1 größere Knoblauchzehe
- 100 g Hüttenkäse
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Basilikum und Petersilie klein schneiden.
- Zwiebel goldbraun braten.
- Ofen auf 200 vorheizen.
- die Knoblauchzehe enthäuten
- Paprika abspülen und auf das Backblech legen und 20 min bei 200 in den Ofen geben. Anschließend bei Zimmertemperatur 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Knoblauch ausdrücken und Frühlingszwiebeln, Basilikum, Zwiebeln und Petersilie mit dem Hüttenkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Paprika enthäuten, entkernen und mit dem Gemisch auffüllen.
- Paprika warm servieren!

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 1,0
- Kohlenhydrate: 10,0

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de
