

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



## Grüne Paprika

Geschmack:	Mild süßlich
Vitamingehalt:	Hoher Vitamin C-Gehalt, einzige Gemüseart mit kreislaufförderndem Vitamin P
Aufbewahrung:	Im Kühlschrank bis zu 1 Woche
Verwendungsmöglichkeiten:	Als Rohkost ; im gemischten Salat ; gedämpft gedünstet, gegillt oder gefüllt als Gemüse

## BLIDZ Rezept

25/03

### Paprikaschoten mit Erdnußfüllung

**120g Dinkel**  
**2TL gekörnte Brühe**  
  
**120g Erdnusskerne**  
**1Bd Frühlingszwiebel**  
**200g Tofu (Pilze)**  
**40g Butter**  
**Brühe**  
**150g Fetakäse**  
**frische Kräuter**  
**3Ei Creme fraiche**  
**4 Paprikaschoten**  
**200ml Tomatensaft**  
**300g Tomaten**  
**Knoblauch**  
**Olivenöl**  
**2 TL gek. Brühe**  
**2EL Sahne**  
**6Ei ger.mittelalter**  
**Gouda**

-in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, mit 2 TL gekörnte Brühe 10min. kochen und 10-20min ausquellen lassen  
-mittelgroß hacken, ohne Fett hellbraun rösten  
-putzen, waschen in Streifen schneiden  
-grob hacken  
-Zwiebel+Tofu(Pilze) darin andünsten  
-ablöschen  
-in kleine Würfel schneiden  
Alles mischen und mit Pfeffer/Salz abschmecken

Deckel abschneiden oder der Länge nach halbieren und mit der Mischung füllen  
-würfeln und zusammen mit dem Saft/Öl/Sahne/gek. Brühe und feingehacktem Knobi in eine Auflaufform geben gut verrühren. Die Paprika hinneinsetzen und ca 15min im vorgeh. Backofen 200°C backen. Den Gouda darüberstreuen und schmelzen lassen.

#### Tipp:

Dazu passen neue Kartoffeln mit frischen Kräutern im Backofen gebacken. Guten Appetit !