



Mediterrane Blaubeer-Paprika

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße, gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
150 g Tomaten
50 g Champignons
100 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe
1 TL Thymian
½ TL Rosmarin
1 Ei
70 g Crème fraîche
200 g wilde Blaubeeren aus Kanada
(tiefgefroren)
100 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Von den Paprika die Deckel abschneiden und aushöhlen. Blaubeeren auftauen und abtropfen lassen. Gemüse klein gewürfelt in eine Schüssel geben und Schafskäse darüber krümeln. Anschließend mit Thymian, Rosmarin, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

2. Ei und Crème fraîche verquirlen, mit ¾ der Blaubeeren vermengen. Die Mischung in die Paprika füllen, gewürfeltes Gemüse und Schafskäse hinzufügen und restliche Blaubeeren darauf verteilen. Anschließend den Paprika-Deckel aufsetzen und das Ganze in eine feuerfeste Form setzen. Etwas Wasser angießen und bei 175 °C Umluft 60 Minuten im Backofen garen.

Tipp: Sollte die Paprika zu dunkel werden, diese mit Alufolie bedecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 60 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Energie 303 kcal / 1270 kJ

Kohlenhydrate 10,2 g

Eiweiß 16,0 g

Fett 22,0 g

