

Gefüllte Spitzpaprika mit Quinoa

Zutaten:

- 5-6 Spitzpaprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 130g Quinoa
- 1/2 Glas Wasser
- 1 Handvoll Oliven
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Mozzarella
- 150g Schafskäse
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Salz & Pfeffer
- 1 Messerspitze getrockneter Chili

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln. Anschließend die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Inzwischen die Paprikas längs halbieren, Kerne entfernen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen. In die Zwiebelpfanne den Quinoa hinzugeben und das $\frac{1}{2}$ Glas Wasser hinzugeben. Lass den Quinoa gut quellen, bis die das Wasser komplett aufgesogen ist. Schalte den Herd ab und stell die Pfanne zur Seite. Schneide die Oliven in Ringe, den Schafskäse in Würfel, die Kräuter fein und füge alles in die Pfanne zusammen mit dem Tomatenmark hinzu. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Chili ab.

Verteile die Füllung in die halben Paprika, schneide den Mozzarella in Scheiben und lege diese oben drauf. Im Ofen bei 180°C Umluft (oder 200°C Ober-/Unterhitze) für 15-20 Min. backen.

Dazu passt sehr gut Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzt.