

# Gefüllte Paprika mit Tomaten-Gurken-Salat

Für 2 Personen/ Zubereitung 25 Minuten/ Backen 20 Minuten

Zutaten:

250 g mageres Rinderhackfleisch

½ TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL getrockneter Majoran

Salz, Pfeffer

50 g Feta

2 grüne Spitzpaprika

4 EL Olivenöl

3 Frühlingszwiebeln

250 g Salatgurke

200 g Cocktailtomaten

3 Stiele Basilikum

3 TL Zitronensaft



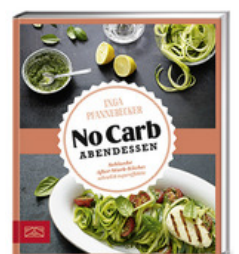
(C) Coco Lang für ZS-Verlag

1. Für die Füllung Hackfleisch mit Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer gut verkneten. Feta in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte unter das Hackfleisch kneten. Backofen auf 200°C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und trocken tupfen (Stielansätze nicht entfernen!). Mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen und mit Hackmasse füllen. Übrigen Feta darauf verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gurke schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zitronensaft mit restlichem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Paprikaschoten mit dem Salat servieren



Mehr Rezepte in  
Inga Pfannebecker: No Carb Abendessen