

Rezept

Chilis mit Käsefüllung

Ein Rezept von Chilis mit Käsefüllung, am 29.06.2026

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 weiche große Tomaten
- Salz
- ½ TL Pfeffer
- 250 g Feta-Schafskäse
- 40 g Mehl

Außerdem

- 200 ml Öl zum Braten

- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 4 eingelegte Poblano-Chilischoten (aus der Dose; mex. Laden oder online)
- 2 Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 20 g F, 16 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Tomaten, ½ Zwiebel und Knoblauch im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Das Püree durch ein Sieb passieren.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Tomatenpüree dazugeben und zum Kochen bringen. 1 TL Salz, Lorbeerblätter und Pfeffer hinzufügen. Alles zugedeckt 10 Min. köcheln lassen, dabei so viel Wasser hinzufügen, dass die Tomatensauce eine dickflüssige Konsistenz hat. Die Lorbeerblätter entfernen.
3. Die Chilis abgießen, an einer Seite aufschneiden, Trennwände und Kerne entfernen. Den Feta zerbröseln und in die Chilischoten füllen.
4. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu Eischnee schlagen und nacheinander die Eigelbe unterheben. Das Mehl auf einem Teller verteilen. Die gefüllten Chilischoten leicht im Mehl wälzen, dann in die Eimasse tauchen, sodass sie vollständig damit überzogen sind.
5. In einer Pfanne das Öl zum Braten erhitzen. Die Chilischoten nacheinander oder in zwei Portionen darin in jeweils 10 Min. rundherum leicht braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomatensauce auf Teller verteilen und die gebackenen Chilis darauflegen.