

Rezept

# Gefüllte Paprika mit Chilimandeln

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Chilimandeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> rote Spitzpaprikaschoten	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>50 g</b> Buchweizen	<b>1/2 Bund</b> Petersilie
<b>1 1/2</b> rote Chilischoten	<b>175 g</b> Frischkäse
Salz	Pfeffer
<b>30 g</b> Mandeln	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 43 g F, 14 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen. Eine Auflaufform mit 2 EL Olivenöl einfetten und die Paprikahälften hineinssetzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Buchweizen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anrösten, zwischendurch umrühren. Dann in eine Schüssel geben, die Pfanne sauber auswischen.
3. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Chilischoten halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Zwei Drittel der Chilis mit der Petersilie, dem Frischkäse und dem Buchweizen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buchweizen-Frischkäse-Füllung in den Paprikahälften verteilen.
4. Die Mandeln grob hacken, mit den übrigen Chilis in die Pfanne geben und kurz anrösten, dann auf der Füllung verteilen. Die gefüllten Paprikaschoten im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.