

Rezept

Gefüllte Paprikaschoten aus dem Ofen

Ein Rezept von Gefüllte Paprikaschoten aus dem Ofen, am 01.06.2026

Zutaten

300 g mehlig kochende Kartoffeln	8 mittelgroße grüne Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel	1 TL Ajwain
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
1 TL Mangopulver	$\frac{3}{4}$ TL Salz
4 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt in etwa 25 Min. weich kochen. Abgießen, pellen und grob zerdrücken.

2. Inzwischen die Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden und beiseite legen. Kerne und Trennwände vorsichtig herauslösen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln, Zwiebel, Ajwain, Chilipulver, Garam Masala, Mangopulver und Salz sorgfältig vermischen und die Paprikaschoten damit füllen.

4. Eine ofenfeste Form mit 2 EL Öl ausstreichen. Die Paprikaschoten aufrecht nebeneinander hineingeben und die beiseite gelegten Deckel auf die Schoten setzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen. Dazu schmeckt Naan.