

Rezept

Gefüllte Feta-Paprika

Ein Rezept von Gefüllte Feta-Paprika, am 19.12.2025

Zutaten

8	Mini-Paprika	1,5 EL	Olivenöl
1,5 EL	Aceto balsamico	1	Knoblauchzehe
1/3 TL	getrockneter Thymian		Salz
	Pfeffer	150 g	Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)
3	schwarze Oliven (entsteint)	1 TL	Kapern
8 Stängel	Petersilie	3 Msp.	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 305 kcal, 19 g F, 19 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne vorsichtig entfernen. 1 EL Öl mit dem Essig in einer ofenfesten Form verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, den Thymian fein dazubröseln. Die Paprika mit der Marinade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen (Mitte) 15 Min. garen.
2. Inzwischen den Schafskäse zerbröseln, Oliven und Kapern fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alles mischen und mit Chiliflocken würzen. Die Paprikahälften mit der Käsemasse füllen. Den Backofengrill zuschalten und die Paprika im Ofen (oben) 3-5 Min. grillen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.