

Rezept

Gefüllte Spitzpaprika mit Grünkern

Ein Rezept von Gefüllte Spitzpaprika mit Grünkern, am 14.12.2025

Zutaten

1 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Grünkernschrot
350 ml Gemüsebrühe	20 g Pinienkerne
4 große rote und gelbe Spitzpaprika (ca. 500 g)	50 g schwarze Oliven
100 g cremiger Feta	1 TL getrockneter Thymian
Pfeffer	Salz
5 Stängel Minze	300 g griechischer Sahnejoghurt
1/2 TL Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)	Öl für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 24 g F, 15 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Grünkernschrot einrühren, mit der Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Die Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Den Feta zerbröseln oder fein würfeln.
3. Pinienkerne, Oliven und Feta unter die Grünkernmasse heben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika bis zum Rand mit der Grünkernmasse füllen. Die Fettpfanne des Ofens leicht ölen, die gefüllten Schoten nebeneinander daraufsetzen und im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen.
4. Währenddessen die Minze abrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Den Joghurt verrühren, Minze, Pul Biber und Salz unterrühren. Den Dip zu den Paprika servieren.