

Rezept

Kräuterpolenta in der Paprika

Ein Rezept von Kräuterpolenta in der Paprika, am 09.06.2026

Zutaten

75 g Polenta (Maisgrieß)	200 ml Gemüsebrühe
1 große rote Paprika	1 Bund Petersilie
1 TL getrockneter Thymian	1 Ei
1 EL Ajvar (Paprikapaste)	1 EL Magerquark
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Maisgrieß mit der Brühe unter Rühren kurz bei geringer Hitze quellen lassen. Die Paprika samt Stiel halbieren, waschen und Kerne sowie weiße Trennwände entfernen.

2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Mit Thymian, Ei, Ajvar und Quark unter den gegarten Maisgrieß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Paprikahälften füllen und im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. garen.