

Rezept

Paprika mit Gemüse-Käse-Füllung

Ein Rezept von Paprika mit Gemüse-Käse-Füllung, am 29.06.2026

Zutaten

2 EL Olivenöl	1 Zucchini
Salz	4 rote Spitzpaprika
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{3}$ Bund Petersilie
Pfeffer	250 g Ziegenfrischkäse (light; 8 % Fett; ersatzweise fettarmer Frischkäse)
1 Eigelb (M)	$\frac{1}{3}$ TL Harissa (scharfe Würzpaste)
2 EL gemahlene Mandeln	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmelsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 47 g F, 28 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, eine ofenfeste Form (die Paprika sollen nebeneinander reinpassen) dünn mit Öl ausstreichen. Den Zucchini putzen, waschen und grob raspeln, leicht salzen, in ein Sieb geben und Wasser ziehen lassen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, jeweils längs das obere Drittel abschneiden, dabei den Stielansatz dranlassen. Die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Die abgeschnittenen Teile in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken.
3. Die Zucchiniraspel mit den Händen ausdrücken. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Paprikawürfel, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Zwiebel goldgelb ist. Zucchini und Thymian unter Rühren bei großer Hitze mitdünsten, bis die Zucchini raspel leicht braun werden. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und leicht auskühlen lassen.
4. Den Frischkäse mit Eigelb, Harissa, Mandeln und Petersilie verrühren, dann die Zucchini Mischung unterrühren. Die Käsemasse mit Salz und Pfeffer würzen, in die Paprika füllen und mit Schwarzkümmel bestreuen, dabei die Samen leicht eindrücken. Die Paprika mit den Öffnungen nach oben in die Form legen und im Backofen (Mitte) 35-40 Min. garen, bis die Käsemasse fest und hell gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.