

Rezept

Spitzpaprika mit Feta-Füllung

Ein Rezept von Spitzpaprika mit Feta-Füllung, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Spitzpaprika

8 lange rote Spitzpaprika (ca. 800 g)	100 g schwarze Oliven (entsteint)
1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Dill
3 Knoblauchzehen	200 g Frischkäse
500 g Feta-Schafskäse	1 TL gemahlener Piment
1 TL Cayennepfeffer	3 EL Olivenöl

Für die Garnierung

4 EL Zitronensaft	1 EL Granatapfelsirup
1 EL Honig	1 TL Za'atar (Würzmischung)
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	50 g Pistazien (mit Schale, gesalzen)

Ausserdem

1 große Auflaufform (ca. 24 × 32 cm)	Olivenöl zum Fetten der Form
---	------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 63 g F, 33 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, abtrocknen und längs einschneiden (nicht halbieren!). Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne so gut es geht herauslösen.
2. Für die Füllung Oliven grob hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen von den Stängeln zupfen und klein schneiden, 2 EL davon beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Frischkäse mit Oliven, übrigen Kräutern und Knoblauch verrühren. Den Feta fein zerkrümeln und untermischen. Die Füllung mit Piment und Cayennepfeffer würzen.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Eine große Auflaufform mit Olivenöl einstreichen. Die Käsecreme in die Paprika füllen und dabei etwas andrücken. Die gefüllten Paprika in die Auflaufform setzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Paprika gar sind und die Füllung leicht gebräunt ist.

5. In der Zwischenzeit für die Sauce Zitronensaft, Sirup, Honig und Za'atar verrühren. Das Öl kräftig unterschlagen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken.
-
6. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller verteilen. Die Sauce darüberträufeln. Mit den Pistazien und den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.