

Rezept

Spitzpaprika mit Thunfischfüllung

Ein Rezept von Spitzpaprika mit Thunfischfüllung, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 4 Spitzpaprika à 120 g | 1 kleine Zwiebel |
| Salz | 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (185 g Inhalt) |
| 1 EL Kapern | 50 g Magerquark |
| 2 TL Magermilchpulver | 50 g geriebener Edamer (30 % Fett i.Tr.) |
| 2 EL gemischte fein gehackte Kräuter | Pfeffer |
| Öl für die Form | 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Von den Paprika jeweils einen ca. 5 cm langen und ca. 2 cm breiten Streifen ausschneiden. Beiseite legen. Die Kerne behutsam aus den Paprika herauslösen. Schoten waschen und trockentupfen. Zwiebel abziehen. Paprika und Zwiebel portionsweise in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpfücken. Paprikastreifen, Zwiebel und Kapern fein hacken. Alles vermischen. Quark, Milchpulver, Käse und Kräuter unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten damit füllen.
3. Eine ofenfeste Form dünn mit Öl einfetten. Gefüllte Paprikaschoten nebeneinander in die Form setzen. Mit je 1 Scheibe Frühstücksspeck locker belegen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. überbacken, bis der Speck knusprig ist.