

Rezept

Würzig gefüllte Paprika

Ein Rezept von Würzig gefüllte Paprika, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Mangold	Salz
50 g grüne Oliven (ohne Stein)	2 eingelegte Peperoni (mild oder scharf – ganz nach Vorliebe)
1/2 Bund Petersilie	4 längliche hellgelbe oder rote Paprikaschoten (etwa 600 g)
200 g würziger Bergkäse	2 EL Olivenöl
Pfeffer	4 Bögen folie (etwa 20 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und putzen. Blätter abtrennen und fein hacken, Stiele klein würfeln. In einem Topf etwa 2 cm hoch Salzwasser zum Kochen bringen. Die Mangoldstiele darin etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Blätter dazugeben und alles noch weitere 2 Minuten kochen lassen. Ins Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Oliven grob hacken, die Peperoni in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Paprika waschen und jeweils einen flachen Deckel abschneiden. Aus dem Inneren der Schoten die Trennhäute mit den weißen Kernen herauszupfen.
3. Den Käse entrinden und grob reiben oder klein würfeln. Mangold mit Oliven, Peperoni, Petersilie und Käse mischen. Das Öl unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Paprikaschoten innen leicht salzen. Mangoldmischung in die Schoten füllen und jeweils den Deckel der Paprika wieder daraufsetzen. Jede Paprika in ein Stück Alufolie wickeln und auf den Rost legen.
5. Den Holzkohlegrill anheizen. Oder den Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 200 Grad). Die Paprika auf dem Grill (etwa 15 cm Abstand von der Glut) etwa 20 Minuten grillen, dabei mindestens einmal wenden. Oder die Paprika im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen.