

Gefüllte Paprika mit zartem Kürbis und gebackenen Eiern

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 3 Portionen

500 ml Tomatensauce
3 Paprika
500 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
6 Eier
150 g Ricotta
100 g Feta
60 ml Brandy
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Auflaufform

Ricotta und kräftigem Feta gefüllt. Also schnapp dir Gabel und Messer und gönne dir einen Bissen.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprika halbieren und entkernen. Für ca. 10 Minuten im heißen Ofen backen und anschließend beiseitestellen.

- 2 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch für ca. 3 Minuten glasig braten. Kürbis, Salz, Pfeffer und Thymian hinzugeben und für ca. 5 Minuten mit anbraten. Mit Brandy ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Ricotta dazugeben und verrühren. Feta zerbröseln und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Tomatensauce in die Auflaufform geben. Paprikahälften mit der Schnittseite nach oben in den Bräter legen. Mit Kürbismischung füllen, dabei eine Mulde für das Ei frei lassen. Ei aufschlagen, vorsichtig in einen kleinen Becher geben, dabei die Hälfte des Eiweiß aussparen und weggießen. Ei jeweils in eine Mulde der Paprika gleiten lassen. Gefüllte Paprika ca. 15 Minuten im heißen Ofen backen.

Diese vegetarisch gefüllte Paprika sitzt auf einem See aus köstlicher Tomatensauce und zwinkert dich mit einem lecker gebackenen Ei an.

Hier glänzt aber nicht nur das Äußere, denn auch die inneren Werte stimmen: Unter dem Ei ist die Paprika mit einer Mischung aus zart gebratenem Kürbis, cremigem