

## Gefüllte Paprika mit einem Nest aus Spaghetti

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Portionen

6 Paprika  
250 g Spaghetti  
1 rote Zwiebel  
2 Sardellenfilets  
2 Esslöffel kleine Kapern  
2 Esslöffel Rotweinessig  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Zweig(e) Oregano  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer

Spaghetti gehen einfach immer und überall - aber gefüllt in einer Paprika? Klar, geht auch! Schwenke die Spaghetti zuerst mit ein paar salzigen Sardellenfilets und knackigen Kapern in der Pfanne, drehe sie zu Nestern und fülle anschließend die Paprika damit. Schnell gemacht, sieht gut aus und ist richtig lecker!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprikadeckel abschneiden und Paprika entkernen. Paprikas 15 Minuten in den heißen Backofen geben. Aus dem Ofen holen,

Flüssigkeit abgießen und Paprikas beiseitestellen.

- 2 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Sardellenfilets und Kapern abtropfen lassen. Oreganoblätter abzupfen und hacken. Spaghetti nach Packungsangabe kochen und abtropfen lassen.

- 3 -

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sardellenfilets darin auflösen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten anbraten. Kapern, Oregano und Essig dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Spaghetti untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Spaghetti mit einer Gabel zu Nestern drehen. Paprika mit Spaghettinestern füllen und weitere 10-15 Minuten im heißen Backofen garen.