



# Gefüllte Brezeln

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Öl	1 EL
Crème fraîche	200 g
Emmentaler gerieben	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Laugenbrezel zum Aufbacken	8 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 4 Min. dünsten. Pfanne vom Herd ziehen und leicht abkühlen lassen.
3. In eine Schüssel Crème fraîche, Käse, Petersilie und gebratenes Gemüse geben. Zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken.
4. Tiefgefrorene Brezeln auf 2 Backblechen mit Backpapier verteilen. Nach Belieben mit Hagelsalz bestreuen. Masse gleichmäßig in die Löcher der Brezel füllen. Gefüllte Brezeln im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst auch etwas Speck oder Schinken mit unter die Füllung mengen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	697 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	28 g