



Gefüllte Paprika mit Feta und Tomatensugo

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Paprika, gelb	4 St.
Kritharaki Nudeln	200 g
Petersilie, frisch	20 g
Feta	200 g
Rosenpaprika	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit Tomatenmark ca. 2 Min. anbraten. Gehackte Tomaten zugeben, Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.
3. Paprika waschen, sorgfältig halbieren, sodass an beiden Hälften ein Teil Strunk verbleibt. Kerne entfernen. Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und für ca. 15 Min. im Ofen garen.
4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Feta grob zerbröseln und in einer Schüssel mit Petersilie und Paprikagewürz vermengen. Kritharaki und restliche Frühlingszwiebeln zugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Paprika aus dem Ofen nehmen und ggf. die Haut abziehen. Tomatensugo bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Wasser strecken und auf tiefen Tellern verteilen. Je zwei Paprikahälften daraufsetzen und mit der Feta-Kritharaki-Mischung füllen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	473 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g