



Mediterrane Paprika-Kritharaki mit gebratenem Bergpfirsich und Mozzarella



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Pfirsiche	500 g
Mozzarella	200 g
Petersilie, frisch	25 g
Öl	4 EL
Kritharaki Nudeln	500 g
Oregano, getrocknet	1 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen. Pfirsiche waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Mozzarella abgießen und in Streifen zupfen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln darin ca. 1 Min. rundherum scharf anbraten. Paprikastreifen, Kritharaki, Thymian und die Hälfte des Oregano hinzufügen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen, aufkochen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen Pfirsichwürfel und übrigen Oregano darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen.
5. Mediterrane Paprika-Kritharaki auf tiefe Teller verteilen. Pfirsiche in Salatschüsseln anrichten und mit Mozzarella bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	815 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g