



Spitzpaprika aus der Glut

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Frischkäse, natur | 400 g |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Spitzpaprika | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Zwiebel halbieren schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel beides mit Frischkäse, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Spitzpaprika waschen, jeweils den Deckel abschneiden und Kerngehäuse entfernen. Frischkäse in die Schoten streichen und einzeln in Alufolie wickeln, Folie gut verschließen. Am Rand des Grills in die Glut legen und unter mehrfachem Wenden ca. 20 Min. grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn am Rand der Glut nicht genug Platz für alle Paprika-Päckchen ist, können sie auch auf dem Rost gegrillt werden. Natürlich kannst du die Paprikaschoten auch im Ofen zubereiten. Dazu den Ofen auf 200 °C vorheizen und Paprikaschoten ca. 20 Min. backen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 203 kcal |
| Kohlenhydrate | 22 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 10 g |