



## PAPRIKA MIT LINSEN-SCHAFSKÄSE-FÜLLUNG

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Paprikaschoten
- 60 g rote Linsen
- ½ Frühlingszwiebel
- 60 g Feta
- 2 EL Crème fraîche
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Olivenöl
- frischer Oregano zum Garnieren
- 60 g Reis



### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Paprika waschen, auf der Stielseite den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.
3. Für die Füllung die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Feta würfeln, mit den Linsen, den Frühlingszwiebeln und Creme fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die ausgehöhlten Paprika füllen und in eine Backform stellen. Mit dem Öl beträufeln und im Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit frischem Oregano bestreut servieren.
4. Während die Paprika im Ofen ist, den Reis nach Packungsanweisung kochen und mit der Paprika servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	411	kcal
Eiweiß	16,1	g
Fett	15,8	g
davon gesättigte Fettsäuren	8,57	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,14	g
Kohlenhydrate	46,6	g
Ballaststoffe	7,26	g



„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 2“ – Jeden Sonntag um 9.55 Uhr im Disney Channel