

Gefüllte mediterrane Paprika

Zutaten:

- 4 rote Spitzpaprika
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Karpfen
- 10 Kirschtomaten
- Salz & Pfeffer
- 60 g gerieb. Parmesan
- 10 schwarze Oliven
- 10 kleine Sardellenfilets
- 2 EL Pinienkerne
- Einige Blättchen Basilikum

Zubereitungszeit: 30 min

Back- / Kochzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Anzahl Portionen: 4 Pers.



Zubereitung:

Paprika waschen, längs halbieren, entkernen. In eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen.

Zwiebel, gewaschene, abgetropfte Tomaten in feine Würfel schneiden, Oliven kleinhacken, Sardellenfilets in feine Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen & in die halben Paprikaschoten füllen. Mit Käse und Pinienkernen bestreuen. Bei 180 Grad ca. 15 Min. überbacken.

Dazu passt Couscous.