



*Brünings Scheune*

# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT SPINAT UND FETA





# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT SPINAT UND FETA

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 kleine Paprika,  
Farbe nach Geschmack  
75 ml Olivenöl  
5 Schalotten  
450 g frischer Spinat  
2 Knoblauchzehen  
2 EL frische Petersilie

2 EL frische Petersilie  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
250 g Feta  
20 g Parmesan  
1 EL Semmelbrösel  
1 Ei

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Paprika oben abschneiden, entkernen und Ober- sowie Unterteile ca. 7 Minuten dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln 2–3 Minuten anbraten, Spinat, Petersilie und Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

Käse, Semmelbrösel und Ei in einer Schüssel vermengen, Spinatmischung unterrühren. Paprika füllen, in eine Auflaufform stellen, Deckel aufsetzen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Alufolie abdecken und 30 Minuten backen. Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen, bis die Paprika weich ist.

**Guten Appetit!**

**LEVEL**  
leicht

**ZUBEREITUNGZEIT**  
ca. 65 Min.

**ERNÄHRUNGSHINWEIS**  
glutenfrei