

Gefüllte Spitzpaprika mit Buchweizen



Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und mit den Tomaten in Öl fein hacken. Nun den Zitronensaft [ca. 3 EL] mit dem Buchweizen aufkochen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Tomaten zugeben und bei geringer Wärmezufuhr etwa 15 Minuten quellen lassen. Schmand und geriebenen Bergkäse unterziehen und pfeffern.

Die Paprika waschen, Stielansätze wie eine Kappe abschneiden und die Kerne entfernen.

Buchweizenmasse fest in die Paprika drücken und mit dem Paprikadeckel verschließen, Zahnstocher können beim Fixieren helfen.

Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform legen und für 45 Minuten bei 200 °C Umluft im Backofen garen. Dunkle Haut lässt sich hinterher einfach abziehen.

Zutaten

für 4 Portionen

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 getrocknete Tomaten in Öl

220 g Buchweizen

3 EL Zitronensaft

50 g Schmand

120 g geriebener Bergkäse

6–8 Spitzpaprika (770 g)

etwas Pfeffer

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	590	1960
	kcal	141	468
Fett [g]		5,12	17
davon ges. Fettsäuren		2,73	9,1
Kohlenhydrate		16,54	55
Eiweiß [g]		5,42	18
Ballaststoffe [g]		2,81	9,36
BE		1,35	4,5
KE		1,65	5,5
Salz [g]		0,35	1,17

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de