

Gefüllte Paprikaherzen mit knackigem Gemüse

Paprika vegetarisch gefüllt mit herzhaften Kartoffeln und Frühlingszwiebeln

etwa 4 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g Kartoffeln (am besten kleine)
3 große rote Paprikaschoten
Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
etwa 75 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig , z. B. Balsamico bianco
1 TL Zucker
1 TL mittelscharfer Senf

1 Vorbereiten:

Kartoffeln waschen, kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten längs halbieren und putzen. 2 von den Hälften in Würfel schneiden, übrige Schoten etwa 5 Min. in kochendem Salzwasser garen, dann gut abtropfen lassen und zugedeckt warm stellen. Frühlingszwiebeln waschen, längs halbieren und in Ringe schneiden.

2 Zubereiten:

Crème fraîche mit Gemüsebrühe, Essig, Zucker und Senf in einem Topf verrühren und kurz erhitzen. Paprikawürfel und Zwiebelringe zufügen und alles kurz aufkochen. Zuletzt die Kartoffeln unterheben und den Topf dann vom Herd nehmen.

3 Heiße Kartoffel-Gemüse-Füllung in die gegarten Paprikahälften füllen, auf einer Platte dekorativ anrichten und nach Wunsch mit frischem Baguette servieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Besonders schön sehen Paprikaschoten aus, die längs halbiert eine ausgeprägte Herzform haben.
- 200 g tiefgekühlte King Prawns nach Packungsanleitung auftauen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Etwa 1 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, King Prawns bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten kurz gar braten und vor dem Servieren über die gefüllten Paprikaschoten geben.

