



Bewusst genießen..

Gefüllte Paprika

Zutaten

200 g Quinoa	2 Zwiebeln
400 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen
4 rote und gelbe Paprikaschoten	150 g Feta
2 Stiele Koriander (frisch oder aus dem Gewürzregal)	2 EL Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

4 Portionen:

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Diesen in einem Topf mit Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 15 min köcheln lassen, bis er gar ist.

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und Kerne entfernen. Koriander waschen und fein hacken, ebenso die Zwiebel und den Knoblauch. Feta würfeln.

Eine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln, den Rest in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten und mit dem Quinoa, Koriander und Feta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Paprikaschoten füllen und Deckel auflegen. Paprikaschoten in die Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober-/ Unterhitze 20–25 min garen. Dazu passt eine fruchtige Tomatensoße.