

Überbackene Spitzpaprika

1	Zwiebel
3	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
0,5 Tube	Tomatenmark
1/8 L	Gemüsebrühe
1 Pkg.	Feta
1 Pkg.	Hack
1 EL	Zucker
1 Schuss	Worcestershire Sauce
	Parmesan
4gr. oder 6kl.	Spitzpaprika
	Olivenöl

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch kleinhaken, Feta würfeln.

Zwiebeln/Knoblauch anschwitzen, Hack dazu und anbraten. Wenn alles Hack durch ist, Tomatenmark dazu, kurz anrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Feta, Zucker, Worcestershire dazugeben und kurz zusammen erwärmen.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in eine mit Olivenöl benetzte Auflaufform legen. Die Hackmasse auf den Paprika verteilen, mit Parmesan überstreuen und überbacken bis leicht bräunlich.

Revision #1

Created 13 July 2026 15:57:16 by Axel

Updated 13 July 2026 16:06:56 by Axel