



Die Rezeptidee der Woche:

Woche 23/2012

## Bunter Paprika mit Quarkfüllung

Zutaten für ca. 3 Personen:

3 Mittelgroße Paprikaschoten  
300g Zucchini  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
500g Magerquark  
1 Ei  
Pfeffer  
0.5 TL Weinessig  
2 Lauchzwiebeln  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Bund Oregano  
3 EL Semmelbrösel (gehäuft)  
100g Parmesan (frisch gerieben)  
Salz  
0.125l Gemüsebrühe

### Zubereitung:

1. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Kerne und Rippen entfernen. Schoten in reichlich kochendes Wasser geben und eine Minute kochen. Unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Feine Lauchzwiebelringe, grob geraffelte Zucchini, gehackte Petersilie, gehackten Knoblauch und Oreganoblätter in 3 EL heißem Olivenöl unter Rühren bei großer Hitze etwa 5-6 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen. Mit Semmelbrösel, Quark, Parmesankäse und Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprikaschoten damit füllen und in eine ofenfeste Form setzen. Brühe zugießen. Paprikaschoten mit restlichem Öl bestreichen und die Deckel aufsetzen.
4. In Auflaufform in den Ofen schieben, bei 200 Grad/ Gasstufe 3 etwa 45 Minuten garen.  
Die Flüssigkeit aus der Form gießen, auf großer Hitze unter Rühren kurz aufkochen und mit Essig abschmecken.  
Als klare Soße zu den Paprikaschoten servieren.