

## „Meli und die gute Küche“

### Rezept Nr 3: „Spitzpaprika“



„Für 2 - 4 Personen“

Zutaten: 8 mittelgroße Spitzpaprika (gelb)  
250 bis 300 g Tomaten (Cocktail)  
1 Handvoll Basilikum  
1 bis 2 Schafskäse  
Gutes Olivenöl

\*\*\*\*\*

Die Deckel der Spitzpaprikas abschneiden und das Gehäuse und aushöhlen. Anschließend die Tomaten und den Schafskäse ganz klein würfeln, pfeffern, salzen und mit dem zuvor kleingeschnittenen Basilikum vermischen.

Die Paprika mit der Masse füllen und danach in eine Form geben. Zum Abschluss die gefüllten Paprika noch mit Olivenöl beträufeln.

Die Form mit den gefüllten Paprikas in den Backofen schieben und bei 200 Grad auf Umluftgrill (wenn vorhanden) garen. Wenn die Paprika anfangen dunkel zu werden, diese umdrehen und die andere Seite ebenfalls garen bis diese dunkel wird.

Im Backofen (wenn vorhanden) auf Umluftgrill bei 200 Grad garen bis die Paprika anfängt dunkel zu werden, umdrehen und nochmal die andere Seite dunkel werden lassen.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS