Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern

Zutaten

- 4 rote Paprikaschote(n)
- 100 g Karotten
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 l Wasser
- 6 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 200 g Grünkern, grob geschrotet
- 2 EL Crème fraîche
- 50 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.

2. Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Möhre putzen, waschen, schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Bouillon darin auflösen. Grünkernschrot zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 10 Min. garen. Grünkern auf ein Sieb geben. Die Bouillon auffangen und zur Seite stellen.

4. Grünkern mit dem klein geschnittenen Gemüse und Crème fraîche mischen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. Die Paprikaschoten in eine Auflaufform stellen, mit Käse bestreuen und Paprikadeckel aufsetzen. Die Bouillon zugießen und im Backofen ca. 45 Min. backen. Die Paprikaschoten mit der Bouillon servieren.

Nährwert-Anzeige	
Kohlenhydrate	43 g
Energie	315 kcal
Fett	10 g
Protein	12 g

75 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de