



## Gefüllte Spitzpaprika mit Quinoa

### Zutaten

- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g weißer Quinoa
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 3 rote Spitzpaprika
- 90 g Möhren
- 150 g Fetakäse
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 250 ml Wasser
- 400 g stückige Tomaten

### Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Quinoa in einem Sieb mit Wasser waschen. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Quinoa und Maggi Gemüse Brühe hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.
3. In der Zwischenzeit Spitzpaprika waschen und den Deckel abschneiden. Die Spitzpaprika längs aufschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Möhre putzen, waschen, schälen und fein raspeln. Kurz vor Ende der Garzeit zum Quinoa geben und mitgaren.
4. 1/3 des Fetakäse in kleine Würfel schneiden und unter die Quinoa-Gemüse-Mischung heben. Die Spitzpaprika damit füllen und in die Auflaufform legen.
5. Restlichen Fetakäse mit den Händen zerbröseln und über die gefüllten Paprika geben. In einem Topf MAGGI Fix für Spaghetti Napoli in Wasser einrühren und aufkochen lassen. Tomaten hinzufügen. Die Sauce neben die Spitzpaprika gießen und im Backofen ca. 30 Minuten backen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	55 g
Energie	450 kcal
Fett	17 g
Protein	16 g

🕒 58 Minuten

⊕ 3 Portionen