

Paprika mit Polentafüllung

Zutaten für 4 Personen:

400 g kleine Spitzpaprika

400 ml Geflügelbrühe Instant

100 g Maisgrieß (Polenta)

20 g weiche Butter

50 g frisch geriebener Parmesan

20 ml Olivenöl

1-2 TL Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer



Paprika gewaschen und im Ganzen 6-8 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abkühlen lassen. Brühe aufkochen, Polentagrieß unter Rühren einstreuen, Temperatur reduzieren und etwa 8 Min. ausquellen lassen. Butter und Parmesan unterheben. Mit Salz abschmecken und mit einem Spritzbeutel in die entkernten Paprika füllen.

Gefüllte Paprika mit dem Öl beträufeln, unter dem Grill ca. 10 Min. garen, dabei einmal wenden.

Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

Pro Person:

Energie 240 Kcal

Fett 14 g

Kohlenhydrate 19 g

Eiweiß 8 g