

# swissmilk

[< Zur Übersicht](#)

## Gefüllte Quinoa-Peperoni




Die gefüllten Peperoni werden statt mit Hackfleisch mit Quinoa und Gemüse gefüllt. Es ist so schön, Vegetarier zu sein! Chochdoch mit Muriel.



 Vegetarisch

 Chochdoch Video

 Know-how-Video

## Zutaten

### 4 Portionen

#### Backpapier

- 150 g Quinoa
- 2 grosse gelbe Peperoni, halbiert und entkernt
- 2 grosse rote Peperoni, halbiert und entkernt
- Bratcrème
- Salz, Pfeffer
- 1-2 Rispentomaten, grob gehackt
- 1 Zucchini, geraffelt an der Röstiraffel
- 200 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröseln
- 100 g Datteln, entsteint und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- frischer Basilikum oder Schnittlauch
- 180 g Crème fraîche als Topping

## Zubereitung

**Zubereiten: 30 Minuten**

**Koch-/Backzeit: 25 Minuten**

**Auf dem Tisch in 55 Minuten**

1. Ofen auf 180°C Heissluft/Umluft vorheizen (200°C Ober-/Unterhitze).
2. Quinoa nach Packungsangabe in einer Pfanne kochen.
3. Peperoni auf dem mit Backpapier belegten Blech oder in einer grossen

Auflaufform verteilen, aussen und innen mit etwas Bratcrème bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten garen.

4. Gekochtes Quinoa mit Tomaten, Zucchini, Frischkäse, Datteln und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Peperoni aus dem Ofen nehmen und mit der Quinoa-Mischung füllen, für weitere 10 Minuten im Ofen garen.
6. Gefüllte Quinoa-Peperoni auf einem Teller anrichten. Mit frischem Basilikum oder Schnittlauch bestreuen und einem Klacks Crème fraîche garnieren.

## Muriels Tipps:

Anstelle von Crème fraîche eignet sich auch ein Rahmjogurt nature (griechische Art). Andere Getreideresten wie z.B. Couscous, Reis oder Bulgur verwenden für die Füllung.

## Nährwerte

### Eine Portion enthält:

kcal	552
Eiweiss	15 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	55 g

[< Zur Übersicht](#)

---