

Gefüllte Paprika im Teigmantel

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Mehl
250 ml	Milch
1 EL	Öl
42 g	Hefe
1 TL	Salz
500 g	Spitzpaprika (5-6 Stk.), alternativ Snackpaprika
300 g	Frischkäse

Zubereitungszeit: 30 min., Gehzeit: 30-45 min., Backzeit: ca. 30 min.

Zubereitung:

- Hefe zerbröckeln und in wenig lauwarmer Milch auflösen.
- Milch anwärmen.
- Mehl mit dem Salz und Öl vermischen, die aufgelöste Hefe und restliche Milch zugeben und so lange verrühren bis sich eine Teigkugel gebildet hat.
- Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30-45 Minuten gehen lassen.
- Spitzpaprika waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.
- Frischkäse in die Spitzpaprika füllen
- Den aufgegangenen Teig nochmal kneten und zu Rollen formen.
- Die Spitzpaprika mit dem Teig einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Das Blech auf der mittleren Schiene in den aufgeheizten Ofen schieben und bei 200° C 20-30 Minuten backen oder auf dem Grill ausbacken.

Tipp:

Variationen für die Frischkäsefüllung: gehackte Kräuter und/oder Schinkenstücke unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 401 g á Portion:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
837 kcal	33,4 g	111,6 g	27,0 g	161 mg