Gefüllte Peperoni mit pikanten Hack-Röllchen

Mit Joghurt-Dip

Zutaten für 2 Personen:

Hack-Röllchen

- 200g Rinderhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz & Pfeffer
- Kokosöl

Joghurt-Dip

- Schnittlauch
- Petersilie glatt
- Andere frische Kräuter nach Belieben
- Naturjoghurt
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Kräuter zum würzen

Gefüllte Peperoni

- 2 kleinere, rote Peperoni
- ½ Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rote Zwiebel
- 50g Cherrytomaten
- 50g schwarze Oliven, entsteint
- 100g Fetakäse
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Frische, gehackte Kräuter
  z.B Thymian, Rosmarin, Basilikum etc.
- Salz & Pfeffer

Nicolas Mürner
Stöckliweg 15
3604 Thun

www.eat-clean-9.ch
nicolas@eat-clean-9.ch
079 707 42 88

Zubereitung

Hack-Röllchen:
Chilischote halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Mit Hackfleisch, Knoblauch und dem Paprikapulver vermischen und alles zu einem Hackteig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf der Arbeitsfläche mit angefeuchteten Händen zu einer langen Rolle formen. Mit einem Messer in etwa 10 cm lange und 2-3 cm dicke Stücke teilen.

Die Röllchen in einer beschichteten Bratpfanne mit wenig Kokosöl 8-10 Minuten braten.

Joghurt-Dip:
Petersilie und Schnittlauch waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer Schüssel mit dem Joghurt verrühren. Salzen, pfeffern und kühl stellen.

Gefüllte Peperoni:
Die Peperoni waschen, halbieren, entkernen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Für die Füllung die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen. Die Oliven abtropfen lassen. Den Feta würfeln. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit dem Öl, dem Zitronensaft und den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Peperonihälften füllen. Im Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Die Peperoni mit den Hack-Röllchen und dem Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!