

Gefüllte Paprika & Gurkenkaltschale

Zubereitungszeit: **30 min.**

Portionen: **4**

Zutaten

Für die gefüllten Paprika

4 gelbe Paprika

1 Zucchini

150 g Tomaten

50 g Champignons

100 g Schafskäse

1 Knoblauchzehe

1 TL Thymian

1 TL Rosmarin

1 Ei

70 g Crème fraîche

200 g Blaubeeren (tiefgefroren)

100 g geriebener Bergkäse

Salz und Pfeffer

Wissenswertes:

Sollte die gefüllte Paprika anfangen zu dunkel zu werden, kann man die Reine mit etwas Alufolie abdecken. So bekommt die Oberseite der gefüllten Paprika nicht zu viel Hitze ab und verbrennt nicht so schnell.

Für die Gurkenkaltschale

500 g Salatgurke (1 Salatgurke)

2 Knoblauchzehen

400 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 Bio-Zitrone

500 ml Gemüsebrühe

3 Zweige Pfefferminze

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 EL Sesamsamen



Zubereitung

1. Blaubeeren in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Paprika waschen. Die Deckel abschneiden, Paprika innen aushöhlen und beiseitestellen. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Schafskäse mit den Fingern zerbröseln. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. In der Zwischenzeit Ei und Crème fraîche verquirlen und mit 3/4 der Blaubeeren vermengen.
 2. Klein gewürfeltes Gemüse in eine ausreichend große Schüssel geben und Schafskäse darüber geben. Anschließend mit Thymian, Rosmarin, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier-Crème fraîche darunterheben
 3. Die Mischung in die Paprika füllen und die restlichen Blaubeeren darauf verteilen. Den Paprika Deckel vorsichtig aufsetzen und die Paprika in eine feuerfeste Form setzen. Etwas Wasser angießen und die gefüllte Paprika bei 150 °C Umluft ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
-
1. Die Gurke schälen, entkernen und grob raspeln.
 2. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
 3. Den Joghurt mit Knoblauch, ausgepresstem Zitronensaft und der Gemüsebrühe kräftig verrühren und mit den Gurken mischen.
 4. Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unterrühren. Dann die Suppe für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
 5. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren auf die Suppe streuen. Nach Belieben mit Minze Zweigen garnieren.