



Foto: Patrick Zemp, Food-Styling: Claudia Schilling

GEFÜLLTE PEPERONI

FÜR 4 PERSONEN

Für eine ofenfeste Form von ca. 3 Litern, gefettet

1 Bund Bundzwiebeln mit dem Grün
2 EL Olivenöl
500 g Hackfleisch (Rind)
0,75 TL Salz
wenig Pfeffer
1½ dl Wasser

6 Peperoni
200 g Schmelzkäse-scheiben

1 EL Olivenöl
wenig Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Füllung: Ofen auf 220 Grad vorheizen. Bundzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Wenig Bundzwiebelgrün beiseitestellen. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten. Bundzwiebeln beigegeben, mit dem Fleisch ca. 2 Min. weiterbraten, würzen. Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.

2. Peperoni: Von den Peperoni längs einen ca. 2 cm dicken Deckel abschneiden. Peperoni entkernen, in die vorbereitete Form stellen. Käse in Würfeli schneiden, unter die Hackfleischmasse mischen, Peperoni damit füllen, Deckel wieder daraufsetzen.

3. Backen: Ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Öl darüberträufeln, würzen. Beiseitegestelltes Bundzwiebelgrün darauf verteilen.

Dazu passt: Blattsalat.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Nährwert: Portion (1/4):

kcal 579 / F 38 / KH 16 / EW 32

ohne Gluten

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi