



Hauptgang

Gefüllte Peperoni vom Grill

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Grillieren: ca. 20 Min.

Nährwert Portion (1/4):

191 kcal / 14 F / 6 KH / 8 EW

Vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten

Für 4 Personen

Für zwei gelochte Grillschalen

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 30 g entsteinte schwarze Oliven
- 80 g geriebener Parmesan
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 farbige Peperoni
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz

Und so wirts gemacht:

- 1 Füllung:** Zwiebel schälen, fein hacken. Zucchini und Tomate in Würfeli schneiden. Oliven in Scheiben schneiden, alles mit dem Käse in einer Schüssel mischen, würzen.
- 2 Peperoni:** Peperoni längs halbieren, entkernen, mit Öl bestreichen, salzen. Füllung darin verteilen, etwas andrücken, in zwei gelochte Grillschalen stellen.
- 3 Gas- /Elektrogrill:** Peperoni mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 20 Min. grillieren.

Tipp: 1 Bund Basilikum fein schneiden, unter die Füllung mischen.

Dazu passt: Reis.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.

