Paprikaschoten mit Hafergrütze-Füllung

[Video-Version]

Mittel ca. 75 Min.

Zutaten | 4 Portionen

4 mittelgroße rote Paprikaschoten
150 g gekochter Schinken
100 g Bergkäse
1 Ei
150 g tiefgefrorene Erbsen
100 g Schlagsahne
400 ml Milch
250 g Hafergrütze
Salz
Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe
2 EL kernige Haferflocken

Nährwerte pro Portion

kJ	2640
kcal	630
Eiweiß	37 g

Zubereitung

Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze: 200 °C, Umluft: 175 °C, Gas: s. Hersteller.
Am Stielansatz ca. 1/5 als "Deckel" von den Paprikaschoten abschneiden und beiseitelegen. Schoten und Deckel putzen und waschen.
Gekochten Schinken würfeln, Bergkäse reiben. Ei in einer Schale aufschlagen. Erbsen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abgießen.
Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Hafergrütze einrühren. 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10-15 Minuten quellen lassen.
Haferbrei mit Ei, Erbsen, Schinkenwürfeln und Bergkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen und mit dem Haferbrei füllen. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen.

Nach ca. 30 Minuten Garzeit die Füllung mit 2 EL

Fett	27 g
Kohlenhydrate	57 g
Ballaststoffe	12,2 g

Haferflocken bestreuen und die Paprikadeckel in die Auflaufform dazulegen oder auf die Schoten setzen. Zum Servieren sollten die Paprikadeckel auf die gefüllten Schoten gesetzt werden.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Und das Rezept über den Link oben natürlich auch herunterladen!