



Paprikaschoten mit Haferflocken-Füllung

 Mittel  ca. 75 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Zubereitung



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

Nährwerte pro Portion

kJ	2640
kcal	630
Eiweiß	34 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	57 g
Ballaststoffe	12,2 g

Am Stielansatz ca. 1/5 als "Deckel" von den Paprikaschoten abschneiden und beiseitelegen. Schoten und Deckel putzen und waschen. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. 250 g Haferflocken einrühren. 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Erbsen in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abspülen. Gekochten Schinken würfeln, Bergkäse reiben. Haferbrei mit Ei, Erbsen, Schinkenwürfel und Bergkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haferbrei in die Paprikaschoten füllen. Schoten in eine Auflaufform setzen. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten Garzeit die Füllung mit 2 EL Haferflocken bestreuen und die Paprikadeckel in die Auflaufform dazulegen. Zum Servieren Paprikadeckel auf die gefüllten Schoten setzen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.