



Aus der Heimat der Frische

 35 Minuten

 Einfach

## Gefüllte Grill-Paprika mit Lachs, Mango und Avocado-Creme

Dieses gefüllte Paprika Rezept mit Lachs, Mango und Frühlingsquark-Avocado Creme hat es in sich. Da wird's mal richtig spannend auf dem Grill.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Für die gefüllte Paprika mit Lachst zuerst die Paprika waschen und trocknen. Eine Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und anschließend in kleine Würfel teilen. Die übrigen Paprika zum Füllen vorbereiten; dazu den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse herauslösen.

### Schritt 2

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Lachsfilets ebenfalls in kleine Würfel teilen. Paprika, Lachs und Mangowürfel in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

### Schritt 3

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Eine Prise Salz hinzufügen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Den Frühlingsquark hinzufügen und vermengen.

### Schritt 4

Das Brot grob in Stücke zupfen und in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. knusprig anrösten. Die Paprika in Schichten mit der Lachsmischung, der Frühlingsquark-Creme und dem gerösteten Brot füllen. Den Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Grill bei 220° C etwa 20-25 Min. die gefüllte Paprika im Offen grillen.



 Zutaten

4 Portionen

5 mittelgroße, rote Paprika

1 Mango

250 g Lachsfilets, ohne Haut

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

1 Avocado

185 g MILRAM Frühlingsquark

2 daumendicke Scheiben Schwarzbrot

## **Nährwerte**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1814/433

Fett (g): 24

Kohlenhydrate (g): 29

Eiweiß (g): 22