



 35 Minuten

 Einfach

GEFÜLLTE GRILL-PAPRIKA MIT LACHS, MANGO UND AVOCADO-CREME

Du liebst Abwechslung auf dem Grill? Dann ist dieses Grill-Paprika Rezept genau nach deinem Geschmack. Gefüllt wird die Paprika mit Lachs, Mango und einer leckeren FrühlingsQuark-Avocado Creme. Dann nur noch ab auf den Grill und anschließend schmecken lassen.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die gefüllte Paprika mit Lachs 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



 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

aufsetzen und die gefüllte Paprika im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 20 - 25 Min. grillen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1814/433

Fett (g): 24

Kohlenhydrate (g): 29

Eiweiß (g): 22