



Quinoa Salat mit paniierter Paprika gefüllt mit Feta

Für den Salat:

180 g roter Quinoa

0.5 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

400 ml Wasser

0.5 Gurke

0.5 rote Zwiebel

100 g Cherrytomaten

1 Handvoll Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

1 Handvoll frischer Petersilie

3 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

100 g Feta (optional)

Salz, Pfeffer

Für die panierte Paprika gefüllt mit Feta:

3 große Paprikaschoten

1 Packung Feta (ca. 200 g)

100 g Mehl

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 3 Personen

2 Eier

150 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Für den Salat:

1.

Quinoa mit der Gemüsebrühe (Bouillon mit dem Wasser vermengen) nach Packungsanleitung zubereiten.

Gurke würfeln, Zwiebel fein hacken und Cherrytomaten vierteln. Mit dem fertigen Quinoa vermengen.

Zitronensaft und das Olivenöl über den Salat gießen. Frische gehackte Petersilie, Sonnenblumenkerne (ggf. geröstet) und zerbröselten Feta hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Für die panierte Paprika mit Feta Füllung:

1.

Paprikaschoten halbieren und entkernen und bei 220°C ca 15-20 min. mit der Haut nach oben in den Ofen geben, bis die Haut schwarz wird und die Paprika weich ist. Kurz abkühlen lassen.

Die Haut der Paprikahälften entfernen. Den Feta in 6 dicke Scheiben schneiden und jeweils ein Stück in eine

Paprikahälftchen legen und dann zu klappen, sodass eine Tasche entsteht.

Die Paprikataschen zuerst in Mehl, dann in einer Schale mit den 2 verquirlten Eiern und danach in Panko-Bröseln wälzen, sodass die Paprika rundum paniert ist.

Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Paprikataschen von beiden Seiten knusprig braten.

Die Paprikataschen dann sofort mit dem Quinoa Salat servieren.