

# Kartoffel – Paprika Pfanne mit Schafskäse



mediteran, würzig und vegetarisch

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 2EL Öl
- 3 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Salz (Gyros-Gewürzsalz)
- 3 Zweige Thymian
- 50g Oliven
- 200g Schafskäse
- Chilischoten und Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

- Kartoffeln abbürsten, vierteln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Etwa 15 Min. weiterbraten. Zwischendurch wenden.
- Paprika putzen und längs in feine Streifen schneiden.
- Knoblauch klein hacken, Zwiebel fein schneiden.
- Zwiebel, Paprika und Knoblauch ca. 10 Min. vor Ende der Bratzeit zu den Kartoffeln geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Gyrosgewürz kräftig würzen.
- Thymianblätter abzupfen.
- Thymian und Oliven ca. 3 Min. vor Ende der Bratzeit zu den Kartoffeln geben.
- Schafskäse zerbröckeln, über die Pfanne streuen.
- Sofort servieren.
- Mit Chilischote und Kräutern garniert servieren.



---

## Polenta-Hähnchen-Auflauf



Herzaft Italienisch.

Zutaten:

- 300g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 30g Parmesan
- 1EL Olivenöl
- glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 200g Polenta
- 750ml Wasser
- 3 TL Instant-Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Zwiebeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden.

- Petersilie waschen und fein hacken.
- Hähnchenbrust waschen und in Würfel schneiden.



- Zwiebel, Paprika und Möhren mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.



- Die Fleischwürfel dazu geben und ca. 4 Minuten braten.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.
- Die Gemüsebrühe im kochenden Wasser auflösen, die Polenta unter ständigem rühren dazu geben und 2-3 Minuten quellen lassen.
- Die Auflaufform fetten und die Hälfte der Polenta in der Auflaufform verteilen.
- Das Fleisch mit dem Gemüse darüber verteilen und die restliche Polenta darauf verteilen.



- Das ganze mit Parmesan bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

---

# Bulgur Salat



Ein mediterraner Salat, der ideal als Beilage zum Grillen gereicht werden kann.

## Zutaten:

- 250 g Bulgur
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Paprikaschote
- 3 grüne Peperoni
- 1 Zitrone
- 10 grüne Oliven ohne Stein
- 2 Stangen Stangensellerie
- 1 Salatgurke
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- 1 EL Tomatenmark
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser ca. 2 cm bedecken und ca. 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf immer wieder heißes Wasser aufgießen, damit der Bulgur in ausreichend Flüssigkeit quellen kann.
- In der Zwischenzeit Tomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika, Peperoni, Sellerie, Oliven und die Salatgurke in feine Würfel bzw. Scheiben schneiden.
- Öl, Tomatenmark, Rosmarin, Kreuzkümmel und Paprikapulver mit reichlich

Salz und Pfeffer verrühren.

- Den Bulgur abtropfen lassen und die Paste aus Öl und Tomatenmark in den Bulgur unterrühren.
- Das kleingeschnittene Gemüse unterheben.
- Petersilie und Minze fein hacken und unter den Bulgur heben.
- Die Zitrone pressen und über den Salat geben.
- Noch mal durchrühren und min. 1 Stunde ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Quiche Lorraine Spezial



Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 125g Speck, durchwachsen oder Schinken
- 80g Käse, (z.B. Emmentaler)
- 1 Paprika
  
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Champignons
- 2 Stangen Lauch
- 3 Eier
- 1 Becher Saure Sahne oder Schmand
- 6 EL Milch oder Sahne
- Pfeffer

- Chilliflocken
- Salz
- Muskat

Zubereitung:

- Blätterteig in der Quicheform ausrollen.
- Speck anbraten.
- Lauch und die Champignons in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden, alles in die Pfanne geben und etwas dünsten.
- Die Eier, Milch und den Schmand mit etwas Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und Chiliflocken verrühren.
- Das Gemüse in der Quicheform verteilen und die Eiermischung darüber verteilen.
- Den Käse reiben und über die Quicheform verteilen.
- Für 25 Minuten in einem bei 200 Grad vorgeheizten Backofen überbacken.

## Paprika-Tomaten Salat



Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
  
- 5EL Olivenöl
- 1EL Limettenöl
- 1EL Traubenbalsam
- 2EL weisser Balsamikoessig
- frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Aus dem Olivenöl, Limettenöl, Traubenbalsam und Balsamikoessig ein



Dressing herstellen.

- Paprika, Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden und hinzufügen.
- Die Petersilie fein hacken und hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Gefüllte Paprika



Zutaten für 3 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 3 große Paprikaschoten
- 200g Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Brokkoli
  
- 450g Hackfleisch, gemischt
- 150g Käse, Gouda gerieben
- 250ml Gemüsebrühe
- 2EL Butter
- Salz, Pfeffer und Zucker
- 1TL Paprikapulver

Zubereitung:

- Eine Zwiebel würfeln, eine in Scheiben schneiden.
- Mören schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Lauch und Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Brokkoli in Röschen zerteilen und waschen.
- Die gewürfelten Zwiebeln in einem Topf mit Butter erhitzen und glasig dünsten.
- Danach Lauch und Sellerie dazu geben und für 3 Minuten mit dünsten.
- Jetzt den Brokkoli und die Gemüsebrühe dazu geben und etwa 3 Minuten ziehen lassen.

- Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Die Paprika teilen, aushöhlen und waschen.
- Hackfleisch in der Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Den geriebenen Käse mit dem Hackfleisch zu dem Gemüse geben und vermischen.
- Die Auflaufform wird mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln ausgelegt.
- Jetzt werden die Paprikas mit dem Gemüse gefüllt und in die Auflaufform gestellt.
- Das restliche Gemüse wird um die Paprikas in der Auflaufform verteilt.

Dazu passen Kartoffeln, Reis oder Baguette.