

Vegetarisch gefüllte Paprika

Zutaten (2 Portionen):

- 100g Couscous
- 4 Stk. Paprika (rot)
- 200g Schafskäse
- 30g Oliven
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 EL Thymian
- 1 EL Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 180 g Tomaten (gehackt, frisch, Dose oder Glas)

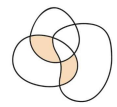
Zubereitung:

1. Paprika aufstellen den „Deckel“ abschneiden. Die Kerne der Paprikas entfernen. Anschließend die Paprika waschen und beiseitestellen. Wasser zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen. Wenn der Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat, kurz abkühlen lassen.
2. Nun den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein hacken. Den Schafskäse aus der Packung nehmen und zerbröckeln. Dann zusammen mit Knoblauch, Olivenöl, Oliven, Salz, Pfeffer und Kräutern zum Couscous geben und gut vermischen. Die Paprika mit der Couscousmasse befüllen. Die „Deckel“ auf die gefüllten Paprika setzen und die Paprika in eine eingefettete Auflaufform legen.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Tomaten aus der Dose dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce über die Paprika gießen und Ofen bei 180°C für ca. 50 Minuten garen.

Dazu passt: Bunter oder Grüner Salat – passend zur Saison.



Dateiname: Rezepte_Juni2020.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, Bsc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 28.05.2020
		Seite: 1/2



Vollkorn-Erdbeer-Roulade

Zutaten (ca. 10 Stk.):

- 4 Eier
- Salz
- 60 g Zucker
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Kakaopulver

Für die Erdbeercreme:

- 500 g Magertopfen
- 40 g Zucker
- 100 g fettarmes Joghurt (1%)
- 200 g Erdbeeren
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL Agar Agar (pflanzliches Geliermittel)

Zubereitung:

1. Backrohr auf 175°C vorheizen.
2. Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Mehl, Kakao und Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Die Masse ca. einen cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Rohr bei 175°C zehn Minuten backen.
3. Den fertig gebackenen Teig mit dem Backpapier nach oben auf das frische Backpapier legen und mit einem nassen Küchentuch darüberwischen (so löst sich das Papier besser). Vorsichtig das Backpapier herunter lösen. Den Teig mit dem frischen Backpapier zu einer Roulade rollen, danach auskühlen lassen.
4. Topfen mit Zucker schaumig rühren und das Joghurt unterheben. Die Hälfte der Erdbeeren pürieren und mit Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Agar Agar einrühren, kurz mitkochen und in die Topfenmasse einrühren. Die restlichen Erdbeeren klein schneiden.
5. Biskuit wieder aufrollen, die Creme darauf verteilen und mit den Erdbeerstückchen belegen. Roulade vorsichtig einrollen und ca. eine Stunde kühlen.



Dateiname: Rezepte_Juni2020.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, Bsc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 28.05.2020
		Seite: 1/2