



Brötchen mit Paprika und Feta

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Mini Romana	1 St.
Feta	100 g
Oliven, schwarz	25 g
Brötchen	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
saure Sahne	2 EL
Tomatenmark	1 TL
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Salatblätter abtrennen, waschen und trocken schütteln. Feta und Oliven in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren.
2. In einer Schüssel Tomatenwürfel mit Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In einer weiteren Schüssel saure Sahne mit Tomatenmark verrühren und abschmecken.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika mit Knoblauch darin ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Brötchen im Bratensatz ca. 2 Min. goldbraun anrösten.
5. Brötchenhälften jeweils mit Tomatendip bestreichen. Unterseite nach Belieben mit Salat, Paprika, Feta, Oliven und Tomatensalat belegen. Brötchendeckel daraufsetzen und Brötchen mit Paprika und Feta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 386 kcal

Kohlenhydrate 52 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 14 g
