




Gegrillte Paprika mit Mangofüllung



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min


 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Toastbrot	3 Scheiben
Petersilie, frisch	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Orangen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Toast im Toaster anrösten, dann grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Orange heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel vorbereitete Zutaten mit Öl und 1–2 EL Orangensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprika waschen, längs halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen. Mit den Schnittflächen nach unten auf einer Alugrillschale 5–7 Min. grillen. Dann wenden, Hälften innen leicht salzen und Füllung darauf verteilen. Weitere 5–7 Min. grillen, bis die Füllung heiß wird. Oder Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und die Paprikahälften darin ca. 10 Min. backen. Füllung in die Paprikas geben und weitere ca. 10 Min. backen. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 293 kcal

Kohlenhydrate 54 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 6 g
