



body coach
die gewicht-optimierer

Phase III

Putenhack im Paprika-Mantel

für 3 Personen

Zutaten

- 450 g Putenhackfleisch
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 50 g Roggenknäcke gemahlen
- Himalaya-Salz
- Chilischrot
- frische Kräuter

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Paprika gut waschen, den Deckel vorsichtig abschneiden und Kerne und Seitenwände entfernen. Die Paprika mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.

Die Füllung

Die Zwiebeln schälen und sehr klein schneiden, die Kräuter waschen und klein hacken. Roggenknäcke im Mixer mahlen oder in einer Plastiktüte mit dem Nudelholz zerkleinern.

Das Putenhack mit den Eiern, der Zwiebel und den frischen Kräutern und den Bröseln verkneten und mit Himalaya-Salz und Chilischrot würzen. Die Würzung kann ruhig etwas kräftiger ausfallen, da die Paprika ungewürzt gefüllt wird.

Die gefüllten Paprika in eine feuerfeste Form setzen, bei 160 Grad ca. 45 Minuten im Backofen garen.

Im Salatbett anrichten und heiß servieren!

www.der-body-coach.com