



Ein Service von:

intervallfasten.org

Spinatpaprika mit Frischkäse und Ei

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
BACKOFENREZEPTE



Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten
- 150 g Blattspinat
- 125 g Frischkäse
- 2 Eier (mittlere Größe)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie dazu Kartoffeln,
Kartoffelpüree oder Baguette

Für Vegetarier:

geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 2 Stiele glatte Petersilie
- etwas Zitronensaft
- ½ EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
250	18 g	15 g	13 g

Zubereitung:

Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C).

1. Paprikaschote waschen, Stielende als Deckel abschneiden, Kerne entfernen.
2. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Währenddessen Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die gewaschenen und trocken geschüttelten Petersilienblätter hacken.
3. Öl im Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch ca. 1 Minute glasig dünsten. Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. 5 EL Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren, nochmals abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen, Spinat einfüllen. Ca. 45 Minuten im Backofen garen. Nach 15 Minuten je ein Ei aufschlagen und in jede Schote auf den Spinat gleiten lassen. Paprikadeckel aufsetzen.
5. Spinatpaprika herausnehmen, Eier mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Rezept-Tipp:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hier mal eine andere, sehr leckere Variante zur klassisch gefüllten Paprika. Das Gericht ist kalorienarm, gesund und einfach oberlecker. Wenn Sie nicht so sehr auf Low Carb achten, reichen Sie dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree. Guten Appetit!

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.