

Paprikaschoten, gefüllt mit Pizzabelag ("Low Carb Pizza")



Zutaten für drei Personen:

je 1 größere rote, gelbe und grüne Paprikaschote
geriebener Mozzarella (oder ein anderer Reibekäse)
3 Scheiben Prosciutto
einige Scheiben Salami
einige größere Champignons
6-12 schwarze Oliven, trocken eingelegt
3 TL Kapern

Tomatensauce:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
500 g passierte Tomaten
1 TL italienische Kräuter
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Zucker

1. Für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In Olivenöl anschwitzen, mit den passierten Tomaten ablöschen, würzen und ca. 30 min sanft köcheln.

2. Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Häute entfernen. Champignons putzen, Füße einkürzen und in mittelfeine Scheiben schneiden.

3. Backofen auf 200° vorheizen.

4. Die Paprikaschoten in eine feuerfeste Auflaufform einschichten.

5. Jede Paprikaschote mit 1-2 EL Tomatensauce, 2-3 EL Reibekäse, etwas von

dem Schinken und den Champignons füllen. 1-2 Oliven, einige Kapern und je 1/2 - 1 Scheibe Salami dazugeben und noch mit etwas von dem Reibekäse bestreuen. Optional auch noch halbierte Kirschtomaten auflegen.

6. Die gefüllten Paprikaschoten im Backofen ca. 30-40 min garen. Nach 25 min nachsehen, ob der Käse schon schön geschmolzen ist. Er sollte auch nicht zu braun werden.

Hinweise:

Bei der Füllung kann man wie beim Pizza belegen viel variieren.

Das Bild zeigt die gefüllten Schoten vor dem Überbacken im Ofen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.03.2023