



Kalte Peperoni-becher

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

3 Scheiben Toastbrot,
in Würfel

4 rote Peperoni (je ca. 250 g)

4 Esslöffel Rapsöl

½ Teelöffel Salz

300 g griechisches Joghurt

2 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

wenig Tabasco

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

¼ Gurke (ca. 100 g), geschält,
halbiert, entkernt, in Würfel

1 Tomate, halbiert, in Würfel

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Brotwürfel in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. goldbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Pfanne mit Haushaltspapier reinigen.
2. Von den Peperoni Stiele abschneiden. An der Spitze je einen ca. 2 cm breiten Deckel abschneiden, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, beiseite stellen. Peperoni mit dem Kugelausstecher entkernen. Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Peperoni bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Min. braten, etwas abkühlen, salzen.
3. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch und Tabasco verrühren, würzen.
4. Gurken-, Tomaten- und beiseite gestellte Peperoniwürfel mischen, würzen.
5. Drei Viertel der Gemüse- und der Brotwürfel mit dem Joghurt mischen, Peperoni damit füllen, auf Tellern anrichten. Restliche Gemüse- und Brotwürfel darüberstreuen, sofort servieren.

Tipp: Die Peperonibecker eignen sich auch als köstliche Grillbeilage.

Pro Person: 27 g Fett, 6 g Eiweiss,
25 g Kohlenhydrate, 1541 kJ (368 kcal)