

Gefülltes Quarkgemüse

für 4 Personen

Zutaten:

2 rote, 2 grüne Paprikaschoten
4 grosse Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Alufolie
2-3 EL Olivenöl

Für die Füllung:

250g Magerquark, 3 Eier, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 1 kleines Glas schwarze Oliven, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz, einige Tropfen Worcestersauce, Saft von einer halben Zitrone, 1 Msp. Speisewürze, Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Paprikaschote halbieren, das Kerngehäuse herauslösen und die Schoten waschen, gut abtropfen lassen und bereitstellen.
2. Von den Tomaten eine Haube abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Löffel heraus nehmen.
3. Mit der offenen Seite nach unten auf ein sauberes Tuch zum Abtropfen geben.
4. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und auf entsprechend grosse Stücke ausgefettete Alufolie setzen.
5. Für die Füllung den Magerquark mit den eiern in einer Schüssel glatt rühren.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und gut abtropfen lassen, in feine Würfel schneiden, mit den entkernten und in Scheiben geschnittenen Oliven und der Salz zerriebenen Knoblauchzehen unter den Quark rühren.
7. Den Quark mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft und Speisewürze abrunden und je nach Bedarf mit etwas Paniermehl binden.
8. Die Quarkmasse in das Gemüse füllen. Die Alufolie an den Seiten leicht nach oben ziehen und das Ganze auf dem Grill garen,
9. Nach Ende der Garzeit das gefüllte Quarkgemüse anrichten, ausgarnieren und servieren.