

## ■ REZEPT DES MONATS - SEPTEMBER



Foto: Fotolia | Bizroug

### Gefüllte Brötchen mit Mozzarella

#### Zutaten (für 4 Personen):

4	Vollkornbrötchen
1 rote	Paprika
1 gelbe	Paprika
1 grüne	Paprika
1	Tomate
1	Zwiebel
einige	Champignons
2 EL	Olivenöl
100 g	Blattspinat
1	Frühlingszwiebel
125 g	Mozzarella
	Salz, Pfeffer, Petersilie

- Den oberen Teil der Brötchen abschneiden und die Unterteile aushöhlen.
- Paprika, Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden, Champignons und Blattspinat waschen und putzen. Die Pilze in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in heißem Olivenöl andünsten. Blattspinat grob hacken und in wenig Wasser blanchieren.
- Den Mozzarella in Würfel schneiden, mit dem Gemüse mischen. Pfeffern, salzen und in die ausgehöhlten Brötchen füllen. Mit feingewiegter Petersilie bestreuen. Im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Mozzarella schmilzt.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	275	2,5	12 g	3,8 g