



## MINI-PAPRIKA MIT SARDINEN

### Zutaten

- 200 g Mini-Paprika
- 100 g Spinat
- 20 g Basilikum
- 1/2 Zwiebel
- 3 Sardinen
- 50 g Mozzarella (Büffel)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Die Mini-Paprika waschen, entkernen und längs halbieren. Den Spinat waschen, abtrocknen und evtl. klein pflücken.

Die Zwiebel klein würfeln. Die Basilikumblättchen waschen und abtrocknen. Die Sardinen ausnehmen (oder küchenfertig kaufen) und waschen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden oder zerbröseln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Spinat kurz andünsten. Dann das Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer zweiten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Sardinen darin 3-5 Minuten anbraten. Mit Salz würzen. Die Sardinen halbieren.

Nun die Paprikahälften in eine Auflaufform nebeneinandersetzen und mit der Spinatmischung befüllen. Die Sardinen darauflegen und mit dem Mozzarella bedecken.

Für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze überbacken.

### Rezeptvariation

Auch halbierte, ausgehöhlte Tomaten oder große Champignons lassen sich sehr gut füllen und überbacken.

### gesund + aktiv informiert

Frische Sardinen schmecken gebraten und gegrillt vorzüglich und sind ein typisches spanisches Tapas-Gericht. Die kleinen Fische sind reich an Vitamin B2, B6 und Zink.

