Paprika mit Grünkernfüllung

Ein nahrhaftes, vegetarisches Hauptgericht aus dem Ofen

Zutaten

150 g Grünkernschrot

2-3 EL Öl

Zwiebeln

frischen Majoran (oder getrocknet)

1 Ei

8 kleine Paprikaschoten

Zubereitung

Grünkernschrot ausquellen lassen. Zwiebeln schälen, klein schneiden und in Öl anrösten. Grünkernschrot mit den Zwiebeln mischen. Frischen Majoran fein hacken und mit dem Ei in die abgekühlte Masse rühren. Nun die Masse in die Paprika füllen und diese in eine Auflaufform stellen. Zugedeckt etwa 50 Min. dünsten oder im Ofen backen.