

Gefüllte Chilis auf Lattichsalat

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

für eine weite ofenfeste Form, gefettet

8 grosse **rote Chilis/Peperoncini** waschen, längs aufschneiden, weisse Hhäutchen und Kerne entfernen

Füllung

100 g **Ricotta**

3 Esslöffel **geriebener Parmesan**

1 kleine **Knoblauchzehe**, gepresst

2 Esslöffel **Basilikum**, fein geschnitten alles in einer kleinen Schüssel mischen

¼ Teelöffel **Salz**

wenig **Pfeffer aus der Mühle**

2 Msp. **Zimt**

würzen, Chilis damit füllen (kleines Bild), in die vorbereitete Form legen

1 Esslöffel **Olivenöl**

Chilis damit beträufeln

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, in der Form abkühlen.

Sauce

1 Esslöffel **Aceto balsamico**

3 Esslöffel **Olivenöl**

1 Esslöffel **Sojasauce**

¼ Teelöffel **Paprika**

wenig **Pfeffer aus der Mühle**

alles in einer Schüssel gut verrühren

½ **Lattich**, in feinen Streifen

mit der Sauce mischen

einige **Gänseblümchen**,

nur Blüten

zum Garnieren

Servieren: Lattichsalat auf Teller verteilen, lauwarme Chilis darauf legen, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: gefüllte Chilis ½ Tag im Voraus zubereiten.

Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 17 g Fett, 6 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 828 kJ (198 kcal)



Öffnungen der aufgeschnittenen Chilis mit Daumen und Zeigfinger auseinander drücken, mit Hilfe eines Teelöffels füllen.

