

## Gefüllte Mini-Paprika

13.Juli 2023

**4 Personen | 20 Minuten**

### Zutaten:

**100g Mariandl Schinken**

10-12 Mini-Paprika

150g Quinoa gekocht

150g Couscous gekocht

50g Erbsen gar

20g Mais aus der Dose

1EL Mayonnaise

50g Naturjoghurt



### Zubereitung:

1. Den Couscous sowie die Quinoa laut Packungsanleitung kochen.
2. Den Mariandl-Schinken in feine Streifen schneiden.
3. Nun den gekochten Couscous und die Quinoa mit dem fein geschnittenen Schinken, dem Mais sowie den Erbsen vermengen.
4. Die Mayonnaise mit dem Joghurt mischen und unter die Fülle heben.
5. Die Mini-Paprika waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und mit der fertigen Masse füllen.

---

Tipp: Perfektes Fingerfood für heiße Tage.