



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Buchweizen-Taboulé mit gefüllter Paprika

### Zutaten

60 g Buchweizen

150 g Snack-Paprika / Spitzenpaprika

0.5 Mittelgroße(s) Gurke

100 g bunte Cocktailtomaten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.5 Becher Hüttenkäse

1 Esslöffel Apfelsaft

1 Esslöffel Olivenöl

---

**Gesamtzeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 430 kcal

---

### Zubereitung

1. Zubereitung - Buchweizen-Taboulé: Buchweizen waschen und mit doppelter Menge Wasser gar kochen.

2. Tomaten und Gurke waschen und in feine Würfel schneiden.
3. Minze und Petersilie waschen und fein hacken.
4. Alles mit dem abgekühlten Buchweizen, Olivenöl und 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl pro Portion vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zubereitung - gefüllte Paprika: Paprika waschen, den/die Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
6. Hüttenkäse und 1 TL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl pro Portion miteinander verrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist.
7. Gepressten Knoblauch und geschnittenen Chili ohne Kerne dazugeben und untermengen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Paprika mit der Hüttenkäsecreme befüllen.