



Gefüllte Paprika mit Zucchini und Tomatensauce

 30-40min  2 Personen

Gefüllte Paprika kennen wir alle aus Großmutter's Küche. Wir finden, dass in dieser vegetarischen Version die Paprika besonders gut zur Geltung kommen. Wusstest du: grüne, gelbe und rote Paprika gehören alle zur gleichen Paprikasorte. Sie unterscheiden sich einzig und allein in ihrem Reifegrad. Als Erstes erntet man die grünen Paprika. Rote Paprika dürfen am längsten am Feld reifen.

Was du von uns bekommst

- Pinienkerne ¹⁵
- gelbe Paprika
- Basmati Reis
- Jungzwiebel
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- gewürfelte Tomaten
- mediterrane Gewürzmischung
- Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 611.0kcal, Fett 16.4g, Eiweiß 23.1g, Kohlenhydrate 86.3g



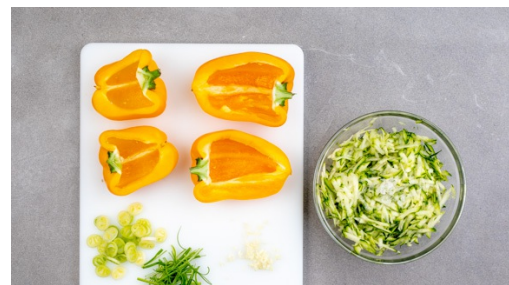
1. Reis kochen

300ml heißes Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, zugedeckt ziehen lassen.



4. Fülle vorbereiten

Die **Zucchini** abtropfen und mit dem **Reis**, **Jungzwiebel-Grün** und übriger **Gewürzmischung** vermengen. Den **Käse** reiben.



2. Gemüse vorbereiten

Das Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Paprika** längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln, dann in einer Schüssel mit 1/2TL Salz vermengen und kurz ziehen lassen. **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Jungzwiebel-Weiß** in feine Ringe schneiden, **Jungzwiebel-Grün** in schmale Streifen schneiden.



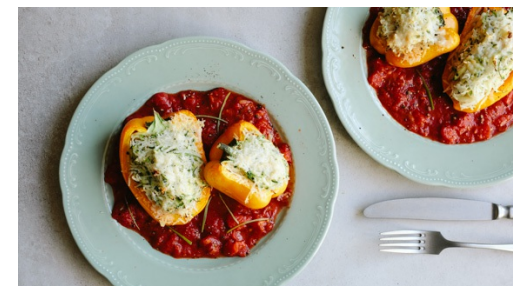
5. Paprika füllen

Die **Paprikahälften** auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit der **Reismischung** füllen. Den **Käse** darüber streuen und im Rohr ca. 10Min. backen. Tipp: Die restliche **Fülle** kann in einer hitzebeständigen Schale mit in das Rohr geben werden und als Beilage gereicht werden.



3. Sauce ansetzen

In einem weiteren mittleren Topf 1EL Olivenöl erhitzen und das **Jungzwiebel-Weiß** 1Min. bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Anschließend **Knoblauch** dazu geben und 30Sek. mitbraten. **Tomatenmark**, **gewürfelte Tomaten**, die **Hälfte** der **Gewürzmischung** sowie 1/2 Gemüsesuppenwürfel hinzugeben und bedeckt ca. 10Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.



6. Sauce abschmecken

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett ca. 2Min. rösten. Die **Tomatensauce** mit Salz, Pfeffer, 1/2TL Zucker und 1EL Essig abschmecken und zusammen mit je 2 **Paprikahälften** servieren. Die **Pinienkerne** über das Gericht streuen.