

Traudl's Rezept für KW 13/2015

Gefüllte Paprika mit Gemüse und Reis

Zutaten für 4 Personen

2 gelbe Paprikaschoten	1 TL Rohrohrzucker
2 grüne Paprikaschoten	1 TL Paprikapulver edelsüß
2 rote Paprikaschoten	½ TL Ursalz
2 Tomaten	1 l Gemüsebrühe
2 große Zwiebeln	4 EL Tomatenmark
4 EL Olivenöl	75 g kleingehacktes Suppengrün
250 g Yasminreis	100 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Paprikaschoten gut waschen, von jeder Schote das oberste Viertel abschneiden. Die Schoten vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien. Die abgeschnittenen Paprikadeckel würfeln. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 4 EL Olivenöl andünsten, Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und mit Zucker, reichlich Paprikapulver, Salz und Tomatenmark würzen. Den Reis zugeben, mit $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei mäßiger Hitze 15 min. ziehen lassen, so dass er noch körnig ist.

Paprikawürfel, Tomatenmark, Tomatenstücke und das restliche Olivenöl unter den Reis heben. Die Paprikaschoten mit der Reismasse füllen und in eine große Auflaufform setzen, die restliche Gemüsebrühe zugießen und das Suppengrün an die Brühe geben.

Paprikaschoten mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 ° C ~ 20 min. überbacken.

Mit Paprikasoße servieren ☺

(kleingewürfelte Zwiebel in 1 EL Butter andünsten, mit Paprikapulver überstreuen, kurz andünsten, 1 EL Mehl unterrühren. Nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Gemüsefond aus der Form auffüllen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit 1 TL Creme Fraiche verfeinern.)



BIOTREFF
Vilshofen