

Gefüllte Paprika mit Reis

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Vollkornreis
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- 2 TL Olivenöl
- 100 g (aus der Dose) Mais
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Reis in der Gemüsebrühe gar kochen. Deckel der roten Paprika abschneiden, waschen und aushöhlen. Deckel beiseite legen.

Gelbe Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Mais abtropfen lassen. Schalotten pellen, fein würfeln und in heißem Olivenöl anschwitzen. Gegarten Reis, Mais, gelbe Paprika und Petersilie dazugeben und alles vermengen. Mit Gewürzen abschmecken.

Rote Paprika mit der Reismasse befüllen und in eine Auflaufform setzen. Paprika-Deckel daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Unter-/Oberhitze) circa 25 Minuten backen.

Das Rezept ist empfehlenswert im Rahmen eines Reistags.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen