

Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Zucchini
- 60 g Vollkornreis
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Möhre
- 120 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebener Käse
- gehackte Kräuter
- 4 Paprikaschoten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1,5 TL Tomatenmark

Reis in Salzwasser kochen. Währenddessen die Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten. Möhre schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Stielende der Zucchini entfernen, den Rest waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten.

Reis abgießen und mit dem Käse unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

Paprikaschoten waschen, Deckel und Kerne entfernen. Mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen und in einen Topf stellen. Mit der Brühe bedecken und etwa 30 Minuten garen. Aus der Flüssigkeit nehmen.

Das Tomatenmark in die Brühe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Johannesbrotkernmehl oder angerührter Stärke binden. Die Paprikaschoten mit der Soße servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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