Vegetarisch gefüllte Paprika

Die vegetarisch gefüllten Paprika enthalten weniger Fett als die Variante mit Fleisch. Und die Zubereitung des Rezepts macht auch nicht mehr Arbeit, also gleich probieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

2 Tassen	Langkornreis
8 Stk.	Paprika (gelbe und rote)
4 Stk.	Tomaten
2 Stk.	Erdäpfel
220 g	Erbsen
1 Packung	Tomaten (passierte)
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Handvoll	Kräuter (nach Wahl)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Dieses Rezept beweist, dass **vegetarische gefüllte Paprika** zubereitet mindestens so gut schmecken wie die klassische Variante mit Hackfleisch. Zuerst zwei Töpfe mit Salzwasser aufsetzen. Den Reis gemäß Sorte und Herstelleranweisungen kochen. Die Erdäpfel in der Schale gar kochen (je nach Größe rund 20 Minuten). Anschließend kurz abschrecken, pellen und in kleine Stücke schneiden.

2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Erbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden. Die Paprikaschoten waschen, Deckel ausschneiden und zur Seite legen. Mit einem kleinen Löffel oder stumpfen Messer die Kerne auskratzen.

3. Den gegarten Reis in eine Schüssel geben. Erbsen, Kartoffel- und Tomatenstücke sowie

einige Löffel passierte Tomaten zufügen. Mit Pfeffer und Salz sowie Kräutern nach Belieben würzen. Vorsichtig mischen und verrühren.

4. Die ausgehöhlten Paprikaschoten mit der Masse befüllen und in die Auflaufform setzen. Die Deckel aufsetzen und die Schoten mit Öl bestreichen. Rund 25 Minuten im Ofen backen lassen. In der Zwischenzeit den Rest der passierten Tomaten in einen Topf geben, mit Kräutern, Pfeffer und Salz abschmecken und erhitzen. Zu den Paprikaschoten servieren.

Tipp

Besonders appetitlich sehen vegetarisch gefüllte Paprika aus, wenn man die Teller mit ganzen Basilikum oder Zitronenmelisseblättern verziert.