

Rezept der Woche: Gefüllte Paprika

HALLOWEEN
SPECIAL

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Paprikas (orange)
- 1/2 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Möhre
- Tomatensoße
- 75g Feta
- 2 EL Körniger Frischkäse
- 2 EL Frischkäse
- 125g Reis
- Kräuter der Provence
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Paprika, Muskatnuss



Material:

- Pfanne
- Kochtopf
- Messer
- Schneidebrett
- Auflaufform
- kleine Schüssel
- Sieb

1



Wasser kochen.

2



Reis 10 Minuten kochen

3



Reis in ein Sieb schütten und zur Seite stellen.

4



Zwiebel klein hacken

5



Knoblauch pressen

6



1/2 Zucchini klein schneiden



7

Tomate klein schneiden



8

Möhre klein schneiden



9

2 EL Körniger Frischkäse + 2 EL Frischkäse vermischen. Pfeffer.



10

Salzen



11

Muskatnuss hinzufügen und alles gut vermischen



12

Öl in Pfanne aufheizen. Zwiebeln + Knoblauch anbraten



13

Möhren anbraten



14

Füge das restliche Gemüse hinzu. Kurz anbraten



15

Salzen



16

Pfeffern



17

Mit Paprika würzen.
5 Minuten anbraten



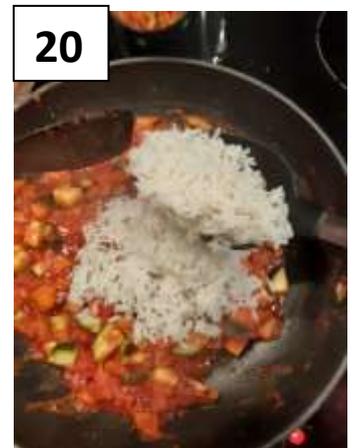
18

Kräuter der Provence
hinzufügen (1 TL)



19

Tomatensoße
hinzufügen (100ml).
2 Minuten köcheln
lassen



20

Reis hinzufügen und
mit dem Gemüse
vermischen



21

2-3 EL Frischkäse
hinzufügen



22

Alles gut miteinander
vermischen und Pfanne
zur Seite stellen



23

Paprika oben
aufschneiden.
Kerne rausholen.

24



Ofen auf 180 Grad
vorheizen.
Gesicht in Paprika
schnitzen

25



Paprika mit Gemüse
und Reis füllen.

26



Feta über die Paprika
streuen

27



Deckel auf die Paprika.
Für 20-30 Minuten bei 180
Grad in den Ofen stellen.



Wir wünschen einen
guten Appetit! 😊