Gefüllte Paprika

An gefüllter Paprika liebe ich vor allem diesen süßlichen Geruch, wenn die Paprika langsam im Ofen vor sich hinschmort. Und die feine Minznote. Das ist einfach Soulfood, perfekt zum Vorbereiten wenn Gäste kommen aber auch für einen gemütlichen Abend auf der Couch. Erst Jahre später viel mir auf, dass meine Lieblingsvariante dieses Gerichtes sogar vegan ist. Das macht das Essen nicht nur noch eine Spur gesünder, sondern auch herrlich, luftig leicht.



Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen): 3 rote Paprika | 3 gelbe Paprika | 650 Gramm passierte Tomaten | 4 Zwiebeln | 200 Gramm Tomatenmark | 360 Gramm Reis | 50 Gramm Minze | 3 Esslöffel Salz | 600 Milliliter Wasser



Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 200 °C vorheizen. 2. Oberen Teil der Paprika abschneiden, Kerngehäuse entfernen, Paprika waschen und in eine Ofenform stellen. 3. Zwiebeln schälen, würfeln und anbraten. Dann mit dem Tomatenmark, einem Teil der passierten Tomaten (ca. 100 Milliliter), dem Reis, Salz und der fein gehackten Minze vermengen. 4. Reismasse in die Paprikas geben, Deckel auflegen. 5. Den Rest der passierten Tomaten mit dem Wasser vermengen und in die Ofenform geben. 6. Paprika circa. 50 Minuten backen (wenn die Paprika zu dunkel wird, zwischenzeitlich mit einer größeren Ofenform abdecken). Bei Bedarf etwas Wasser nachschütten. 7. Paprika servieren oder bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise).

Jetzt noch mehr Gerichte mit Paprika, weitere Reisgerichte und andere Ofengerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 355 Kalorien | 1,5 Gramm Fett | 66,3 Gramm Kohlenhydrate | 10,1 Gramm Eiweiß