



- Rezept der Woche -

Gefüllte Paprika

Zutaten für zwei Personen für zwei verschiedenen Füllungen

- 4 Spitz- oder Blockpaprikas

Reis-Füllung:

- 150 g Langkornreis
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsebrühe
- Petersilie nach Geschmack
- 2-3 EL Olivenöl
- Öl zum Braten
- ½ TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Couscous-Füllung

- 100 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 mittelgroße Karotte
- Die Hälfte einer kleinen Paprika gewürfelt
- 1 Handvoll Oliven (ohne Kern)
- 1 EL Thymian
- 1 EL Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- Für die Sauce; 180g Tomaten (gehackt, frisch oder aus der Dose), 1 kleine Zwiebel, ½ TL Zucker, Öl zum Braten, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack (z.B. 1 TL Italienische Kräuter)

Zubereitung

- **Blockpaprikas** waschen, Deckel abschneiden, Kerne entfernen und mehrmals einstechen, den Deckel behalten.
Spitzpaprikas waschen, halbieren, entkernen und mehrmals einstechen.

Reis-Füllung

- Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken
- Tomaten klein schneiden
- Öl in einer Pfanne oder in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel ca. 5 Minuten auf mittlere Hitze anbraten
- Danach Knoblauch hinzugeben und noch 1-2 Minuten braten lassen
- Tomate und Zucker dazugeben und weitere 3-5 Minuten braten lassen
- Anschließend den Reis hinzugeben, gut mischen und 1 Minute braten lassen
- Die Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles köcheln lassen bis den Reis weicher wird, **aber noch hart ist**. Der Reis wird im Backofen fertig gegart. Die Füllung muss noch eine feste Konsistenz haben!
- Die Pfanne vom Herd nehmen und 1-2 EL Olivenöl dazugeben
- Anschließend gehackte Petersilie hinzugeben und gut mischen
- Wasser ca. 1 cm hoch in offenste Form, am besten mit Deckel, geben, dazu ein EL Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Paprikas in die Form geben und mit Reis befüllen. Wenn man Blockpaprika verwendet, den Paprikadeckel wieder drauflegen
- Form zudecken. Man kann Alufolie nehmen, wenn kein Deckel vorhanden ist
- Paprikas im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ungefähr 60 Minuten (Ober/Unterhitze) garen

Couscous-Füllung

- Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen. Wenn der Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat, kurz abkühlen lassen
- Knoblauch, Zwiebel, Karotten und Paprika klein hacken
- Öl in einer Pfanne oder in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Karotten auf mittlere Hitze anbraten
- Pfanne oder Topf vom Herd nehmen und Couscous dazugeben und umrühren
- Schafkäse zerbröckeln und zusammen mit 2 EL Olivenöl, den halbierten Oliven, Salz, Pfeffer und Kräutern zum Couscous geben und gut vermischen
- Für die Sauce: Zwiebel und Tomaten klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne glasig dünsten, Tomaten dazugeben und 3-5 Minuten anbraten. Zucker, Salz, Pfeffer und ggf. Kräuter dazugeben und 5 Minuten weiter anbraten. Sauce vom Herd nehmen

- Wasser ca. 1 cm hoch in offenfeste Form, am besten mit Deckel, geben, dazu ein EL Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Paprikas in die Form geben und mit dem Couscous befüllen. Die Tomatensauce über die Paprika gießen. Wenn man Blockpaprika verwendet, den Deckel wieder drauflegen.
- Form zudecken. Man kann Alufolie nehmen, wenn keinen Deckel vorhanden ist.
- Paprikas im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ungefähr 60 Minuten (Ober/Unterhitze) garen