

Rezept

# GEFÜLLTE PAPRIKA



# GEFÜLLTE PAPRIKA

Kontributor: **BEA LUBAS**

## Zutaten



TIME

30 Minuten



SERVING

Ergibt 6



KATEGORIE

Hauptgang



AUSGABE

sisterMAG45

- 100g ungekochter brauner Reis (oder 200g gekocht)
- Ein Schuss Öl
- Meersalz
- 3 rote Spitzpaprika (eher rund und groß, damit mehr Füllung reinpasst und sie beim Backen nicht so flach werden)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, eingedrückt
- 50g getrocknete Tomaten, gehackt
- ½ TL süßes spanisches Paprikapulver
- Schwarzer Pfeffer nach Bedarf
- 5 grüne Oliven, gehackt
- 40g spanischer Käse, z.B. Iberico oder Manchego
- 100g geviertelte, frische, süße Kirschtomaten

### SCHRITT 1

Reis nach Packungsanleitung kochen.

### SCHRITT 2

Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Paprika der Länge nach durch den Stiel halbieren. Kerne entfernen; die Stiele können dranbleiben. Mit Olivenöl bestreichen und etwas Salz drüberstreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 15 Minuten rösten.

### SCHRITT 3

Währenddessen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis sie weich sind. Hitze abstellen, Reis und getrocknete Tomaten hinzufügen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann Oliven, Käse und Kirschtomaten hinzufügen.

### SCHRITT 4

Den Reis in die Paprika löffeln und für 5 Minuten im Ofen fertig backen.

### SCHRITT 5

Ich serviere die Paprika mit etwas Chili-Öl und grünem Salat.

**TIPP:** Diese Paprika schmecken auch mit Chorizo oder Thunfisch sehr gut!