

Gefüllte Paprika, vegetarisch

Reis

½ Zwiebel
200 g Basmatireis
1 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
Salz

Gemüsefüllung

1 große Karotte | 100 g
350 g Champignons
1 Zwiebel
2 Stangen Sellerie
1 Knoblauchzehe
1/4 Bund Petersilie | 15 g
Olivenöl
50 g Butter
Salz
1 Ei
150 g gekochte Maroni
100 g Parmesan

4 Paprika
etwas Butter
1 Prise Salz

Olivenöl zum Einstreichen der Form

Sauce

700 ml Tomatenpassata
300 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Zucker
2 Lorbeer Blätter
2 Knoblauchzehen mit Schale

Zum Servieren

frische Petersilie

Zubereitung

Alle Zutaten in den Topf geben, bei mittlerer Hitze anbraten ohne zu bräunen. Mit der 1.5x fachen Menge Wasser aufgießen, zum Kochen bringen. Wenn der Reis kocht, zudecken, Hitze reduzieren und 15 min kochen.

Für die Füllung Karotte, Champignons, Zwiebel, Sellerie, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Das Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

In einer Schüssel den Reis, Gemüse, Ei, zerbröselte Maroni und die halbe Menge Parmesan zu einer kompakten Masse kneten.

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.

Von den Paprika einen Deckel abschneiden und entkernen. Die Paprika außen und innen mit Butter einreiben und salzen. Die Paprika füllen, Füllung fest andrücken. Mit Deckel verschließen.

Eine Ofenform mit Olivenöl einstreichen. Sauce und Paprika in die Form geben, Für 40 Minuten backen, bis die Paprika weich und leicht gebräunt sind.

Frische Petersilie über die Paprika streuen.

Tipps

Gefüllte Paprika eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Wenn die Paprika kalt sind, portionsweise in Gefrierbeutel mit Sauce füllen und einfrieren.

Füllen nach Belieben: die Paprika kann man nach Belieben auch mit anderen Zutaten füllen:

- Anstelle von Reis: Hirse, Couscous oder Quinoa
- Mit anderen Gemüsesorten: Paprika, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, etc.
- Mit Käse nach Wahl: Emmentaler, Gouda, Mozzarella, etc.
- Mit Pilzen nach Belieben: Eierschwammerl, Portobello, Austernpilze, Steinpilze. Etc.