

Vegetarisch gefüllte Paprika mit Reis und Feta

Zutaten für 6 Stück

- 6 Paprikaschoten
- 125 g Langkornreis
- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml [Gemüsebrühe](#)
- 200 g Feta
- 2 EL gehackte Mandeln
- 50 g Gouda (gerieben)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Salz



Für die Soße:

- 1 EL Ajvar (oder Tomatenmark)
- 50 g Creme Fraiche
- 1 EL Speisestärke

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 45 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 60 Minuten

Zubereitung:

1. Koche den Reis nach Packungsanleitung.
2. Wasche und würfel die Tomaten. Schneide den Deckel der Paprika ab, entferne das Kerngehäuse und stelle die Paprika in eine Auflaufform.
3. Schäle und würfel Zwiebel und Knoblauch, dünste sie in Öl an und würze mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
4. Gib den Reis mit den Tomaten, den Mandeln, der Petersilie und dem grob geriebenem Feta dazu. Verrühre alles miteinander und fülle die Reismischung in die Paprikaschoten.
5. Gieße die Brühe in die Auflaufform und backe die Paprika 30 Minuten bei 180°C

Ober-/Unterhitze. Bestreue sie dann mit Käse und backe sie weitere 15 Minuten.

6. Schneide die Paprika-Deckel klein und brate sie in Öl an. Lösche sie mit dem Sud aus der Auflaufform ab, füge Ajvar, Speisestärke und Creme fraiche hinzu. Püriere die Sauce und koche sie kurz auf.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

