Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei /

Vegetarisch gefüllte Paprika

Neulich habe ich ein sehr leckeres Rezept für gefüllte Champignons entdeckt. (Für alle die es interessiert, hier geht es zum Rezept: https://www.einfach-gut-kochen.de/einfach-gute-rezepte/gefuellte-champignons-mit-gorgonzola/) Und dabei ist mir aufgefallen, dass ich komischerweise noch nie in meinem Leben gefüllte Paprika gemacht habe. Schon zigmal wurden bei mir Champignons in den unterschiedlichsten Variationen gefüllt, aber niemals eine Paprika. Die Vorstellung von einem Berg Hackfleisch in einer Paprikaschote versteckt, hat mich noch niemals gereizt. Dabei LIEBE ich den Geschmack von einer Paprika aus dem Ofen. Sie bekommen dann so einen leicht süßlichen Geschmack und eine wahnsinnig tolle Konsistenz. Also dachte ich mir, warum nicht einfach eine Paprika vegetarisch füllen. Kein Hackfleisch, sondern Kichererbsen, Reis, Pinienkerne und frische Kräuter haben sich nun in der Paprika versteckt. Und das Ergebnis war so lecker, dass ich es hier unbedingt mit euch teilen wollte. Dazu passt übrigens auch ganz hervorragend ein Joghurt-Dip mit Minze – hierfür einfach etwas Naturjoghurt mit frischer Minze, Salz und Pfeffer verrühren.

zutaten für 4 Portionen

- 4 - rote Paprika
- 200 gr - Rundkornreis
- 2 - Schalotten
- 600 ml - Gemüsebrühe
- 150 gr - gekochte Kichererbsen
- 25 gr - Pinienkerne
- 10 -

Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Einen Kochtopf erhitzen, die Butter hineingeben und die Schalotten kurz darin glasig dünsten. Nun den Reis und das Tomatenmark mitdazugeben und kurz in der Zwiebel-Butter-Mischung schwenken. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Den Reis bei schwacher-mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten, die Minze und Petersilie fein hacken.
5. Nun kann der Backofen auf 180 Grad Umluft vorgeheizt werden.
6. Den Kopf der Paprikaschoten abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
7. Die Kichererbsen, Kräuter, Pinienkerne Salz und Pfeffer zu dem fertig gegarten Reis geben und alles gut miteinander vermengen.

8. Die ausgehöhlten Paprikaschoten mit der Reismischung füllen und für etwa 30 Minuten im Backofen garen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia