

Gefüllte Paprika

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Paprika:

Fülle:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 80 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 200 ml Gemüsefond
- 80 g Getreide, grob geschrotet
z. B. Grünkern, Naturreis, Hirse u. a.
- 1 ST Ei
- 50 g Topfen
- 1-2 EL Vollkornsemmelbrösel
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

- 2 ST Paprikaschoten, grün



Tomatenragout:

- 30 ml Olivenöl, raffiniert
- 50 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 250 ml Tomatenpolpa, Dose
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 PR Zucker
- jew.1 ST Thymianzweig bzw. Rosmarinzweig

Herstellung:

1. Zwiebelwürfel in Olivenöl in einer kleinen Kasserolle gold-gelb anbraten.
2. Mit Gemüsefond auffüllen, den Getreideschrot hinzugeben und aufkochen lassen.
3. Die Temperatur des Herdes auf 1/4 reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
4. Die Masse abkühlen lassen, Ei, Topfen, Petersilie untermengen und abschmecken.
5. Paprika waschen, halbieren und Wände herausnehmen und die Fülle hineindrücken.
6. Für das Tomatenragout die Zwiebelwürfel in Olivenöl anrösten mit der Tomatenpolpa auffüllen aufkochen und abschmecken.
7. Das Tomatenragout in eine geeignete Auflaufform geben, die Paprikahälften darauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 35 Minuten garen.

