

Nah&Frisch

Professional

Gefüllte Paprika

Hauptspeise

Gemüse

Österreichisch

Reisgerichte

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Die Zwiebel fein würfeln und im Öl andünsten. Die Karotte schälen und fein reiben. Das Stielende der Zucchini entfernen, Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Den Reis im Wasser kochen, abgießen und mit dem Käse unter das Gemüse mischen.

Mit Salz und Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Paprika waschen, Deckel und Kerne entfernen. Mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Paprikadeckel auf die Schoten setzen. In eine flache ofenfeste Form geben, etwas Suppe angießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. eine halbe Stunde fertig braten.



ZUTATEN

1 EL Olivenöl

1 Karotte

1 kleine Zucchini

60 g Reis

120 ml Wasser

Salz

100 g geriebener Käse

gehackte Kräuter

4 rote Paprika

250mlGemüsesuppe