Rezept

Gefüllte Paprika mit Feta

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Feta, am 05.05.2024

Zutaten

150 g	rote Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
200 g	roter Camargue-Reis (ersatzweise Langkornreis)
400 ml	Gemüsebrühe
80 g	Korinthen
100 g	Feta
300 g	Naturjoghurt
80 g	Pinienkerne
	Öl für die Form
3 TL	Ras-el-Hanout
	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
4	rote oder gelbe Paprikaschoten
½	Zitrone
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln glasig andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren andünsten, bis er ebenfalls glasig wird. 2 TL Ras el Hanout, etwas Salz und die Brühe dazugeben und den Reis offen ca. 12 Min. garen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Petersilie mit den Pinienkernen und den Korinthen zum Reis geben.

3. Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und entkernen. Die Schoten innen etwas salzen. Den Reis mit Salz und restlichem Ras el Hanout abschmecken und in die Paprikahälften füllen.

4. Eine ofenfeste Form mit Öl ausstreichen, die Paprikahälften hineingeben. Den Feta klein schneiden und darüberstreuen. Die Paprikaschoten im heißen Ofen (Mitte) ca. 35 Minuten backen.

5. Inzwischen die Zitrone auspressen und mit dem Joghurt verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebackenen Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit dem Joghurt servieren.