

## Rezept

# Dolma - gefüllte Paprikaschoten

Ein Rezept von Dolma - gefüllte Paprikaschoten, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Rundkornreis	<b>2-3</b> Zwiebeln
<b>60-80 ml</b> Olivenöl	<b>30 g</b> Pinienkerne
<b>25 g</b> Korinthen	<b>1 EL</b> Zucker
Meersalz	<b>8-12</b> Dolma-Paprikaschoten (je kleiner, desto besser)
<b>2</b> Tomaten	<b>1 EL</b> Zimtpulver
<b>1/2-3/4 EL</b> gemahlenes Piment	<b>1 EL</b> getrocknete Minze

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 8 - 12 DOLMA | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

---

2. In einem Topf 2 - 3 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebeln bei geringer bis mittlerer Hitze andünsten. Sobald sie glasig sind, die Pinienkerne dazugeben und so lange mitdünsten, bis die Zwiebeln und Kerne gleichmäßig gebräunt sind und duften (8 - 10 Min.). Dann den Reis untermischen und 2 - 3 Min. mitdünsten, bis er ebenfalls glasig ist. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen, die Korinthen, Zucker und 2 TL Salz untermischen. Alles aufkochen, dann den Pilav bei geringer Hitze 10 Min. zugedeckt garen, dabei ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.

---

3. Inzwischen Paprikaschoten waschen und die Stielansätze entweder mit dem Daumen vorsichtig eindrücken oder mit dem Messer ausschneiden. Die Kerngehäuse im Ganzen herauszupfen oder mit einem kleinen Löffel vorsichtig ausschaben. Zum späteren Verschließen der Dolma Tomaten waschen und rundherum 8 - 12 kleine, dünne Scheiben (3 - 4 cm Ø) abschneiden. Einen passenden Topf (mit Deckel) heraussuchen - alle gefüllten Paprikaschoten sollen dicht nebeneinander stehend darin Platz finden.

---

4. Pilav mit Zimt, Piment und Minze würzig (!) abschmecken und auch nachsalzen, da beim anschließenden Dämpfen und Abkühlen Geschmack verloren geht. Pilav kurz abkühlen lassen, dann mit einem kleinen Löffel locker, aber ohne Hohlräume bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Schoten füllen. Mit je 1 Tomatenscheibe verschließen.

---

5. Die gefüllten Paprikaschoten mit dem Tomatendeckel nach oben aufrecht nebeneinander in den Topf stellen. Ca. 100 ml Wasser dazugießen, 2 - 3 EL Olivenöl darüberträufeln, wenig salzen. Die Paprika zugedeckt ca. 20 Min. garen, bis die Schoten weich sind und kein Wasser mehr im Topf ist. Im Topf auskühlen lassen - diese Dolma werden kalt gegessen.