

Rezept

Gefüllte Minipaprika mit Paprika-Tomatensauce – Schrothkur

Ein Rezept von Gefüllte Minipaprika mit Paprika-Tomatensauce – Schrothkur, am 29.06.2026

Zutaten

12 Mini-Paprika	800 g frischer Blattspinat
100 g Couscous	200 ml Gemüsefond
1 Paprika	Schalotte
350 ml geschälte Tomaten	250 ml Tomatensaft
1 Knoblauchzehe	Rosmarin nach Belieben
Thymian nach Belieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Das Gemüse bis auf die Mini-Paprikas schälen und alles in einem Topf leicht anschwitzen und mit den Tomaten und dem Tomatensaft auffüllen. Die Kräuter dazugeben und alles etwas köcheln lassen.

2. Von den Gemüseabschnitten (Gemüseresten), mit etwas Wasser, ein Gemüsefond kochen.

3. Den Deckel der Mini-Paprika abschneiden und die Kerne entfernen und alle Paprikas in eine feuerfeste Form stellen.

4. Jetzt den Gemüsefond passieren und auf den Couscous geben und ziehen lassen. Danach den Couscous in die Paprika füllen. Die Tomatensauce pürieren und zu den Paprika geben und nun 45 min bei 160°C im Ofen schmoren lassen.