

Rezept

Gefüllte Paprikaschoten mit Reis und Korinthen

Ein Rezept von Gefüllte Paprikaschoten mit Reis und Korinthen, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 8 kleine runde, hellgrüne Paprikaschoten, vom türkischen Gemüsehändler | 120 g Rundkorn- oder Patnareis |
| ½ Bund Dill | 1 Zwiebel |
| 3 Zweige frische oder 1 TL getrocknete Minze | ½ Bund glatte Petersilie |
| 30 g Pinienkerne | 6 EL Olivenöl |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | Salz |
| ½ TL Zucker | 1 Msp. gemahlener Piment |
| 2 Tomaten | 50 g winzig kleine Korinthen |
| 3 Zweige glatte Petersilie zum Garnieren | 1 unbehandelte Zitrone |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten mit einem spitzen Küchenmesser rund um die Stielansätze einschneiden und diese mitsamt den Kernen und Trennwänden auslösen, ausspülen und mit den Öffnungen nach unten abtropfen lassen.
2. Für die Füllung den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt 20 Min. vorquellen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und auf der Kartoffelreibe fein reiben. Dill, Petersilie und Minze waschen und die Blättchen hacken.
3. 4 EL Olivenöl in einem Topf mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Pinienkerne anbraten, bis sie sich zart gelb färben. Reis, Salz, Pfeffer, Piment, Zucker und Korinthen unterrühren und braten, bis der Reis glasig wird. Alles knapp mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze 15 Min. kochen. Bei offenem Topf ausdampfen und abkühlen lassen. Dann die Kräuter untermischen.
4. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Die Tomaten halbieren, entkernen und in so große Quadrate schneiden, dass sich später damit die Schotenöffnungen verschließen lassen.
5. Die Paprikaschoten nicht zu fest mit der Reismischung füllen, in jede Öffnung ein Tomatenquadrat schieben und die Schoten verschließen. Die Schoten dicht nebeneinander in einen Topf mit weitem Boden hineinssetzen oder übereinander in einen kleineren Topf.
6. ¼ l heißes Wasser mit dem restlichen Öl und ½ TL Salz verquirlen und an die Paprikaschoten gießen. Die Schoten mit einem umgedrehten Teller beschweren. Den Deckel aufsetzen.

7. Die Schoten aufkochen und bei schwacher Hitze 30 Min. garen, im Topf erkalten lassen. Die Schoten auf eine Platte setzen, mit den Zitronenachteln zum Beträufeln servieren und mit abgezapften Petersilienblättchen garnieren.