Rezept

Gefüllte Minipaprika mit Paprika-Tomatensoße – Schrothkur

Ein Rezept von Gefüllte Minipaprika mit Paprika-Tomatensoße – Schrothkur, am 12.10.2024

Zutaten

12	Mini-Paprika
100 g	Couscous
1	Paprika
350 ml	geschälte Tomaten
1	Knoblauchzehe
	Thymian nach Belieben
800 g	frischer Blattspinat
200 ml	Gemüsefond
	Schalotte
250 ml	Tomatensaft
	Rosmarin 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 Tomatensoße pürieren und zu den Paprika geben und nun 45 min bei160°C im Ofen schmoren lassen.