

Rezept

Gefüllte Paprika mit Ananasreis

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Ananasreis, am 15.12.2025

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 EL Öl	200 g Langkornreis
1 EL Tomatenmark	400 ml Gemüsebrühe
100 g TK-Erbsen	1 Dose stückige Tomaten (800 g)
Salz	½ TL Zucker
ca. ½ TL Chiliflocken	4 grüne Paprikaschoten
200 g Schafskäse (Feta)	200 g Ananasfruchtfleisch
50 g geröstete Erdnusskerne	3-4 EL gehackter Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen, jeweils die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin andünsten. Den Reis unterrühren und ebenfalls kurz andünsten. Das Tomatenmark unterrühren, Brühe und Erbsen dazugeben. Einmal aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Restliche Zwiebeln und Knoblauch im übrigen Öl andünsten. Die Tomaten hinzufügen, mit Salz, Zucker und Chiliflocken würzen und offen ca. 10 Min. einkochen lassen. Die Tomatensauce in einer großen Auflaufform verteilen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen und waschen, die Stiele dranlassen. Den Schafskäse in kleine Stücke teilen. Die Ananas in Würfel schneiden. Den Reis mit Ananas, Nüssen, 100 g Schafskäse und Koriander mischen, mit Salz und Chili abschmecken. In die Paprikaschoten füllen und diese auf die Tomatensauce setzen. Restlichen Schafskäse darüber verteilen. Die gefüllten Paprika im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 35 Min. garen, nach 20 Min. mit Alufolie abdecken.