

Rezept

Gefüllte Paprika mit Reis und Feta

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Reis und Feta, am 21.05.2025

Zutaten

120 g Naturreis	4 rote Paprika
2 Möhren	2 Frühlingszwiebeln
4 Stängel glatte Petersilie	120 g Feta-Schafskäse
4 EL Olivenöl	100 g TK-Erbsen
80 g Frischkäse	Salz
Pfeffer	

Außerdem

Auflaufform (20 x 30 cm)

Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 25 g F, 12 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit 720 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 10 Min. gar kochen.

2. Inzwischen die Paprika waschen und an den Stielansatzseiten jeweils einen Deckel abschneiden. Die Trennwände und Kerne entfernen.

3. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Schafskäse klein würfeln oder zerbröckeln.

4. Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Frühlingszwiebeln und Erbsen darin unter Rühren 5 Min. anbraten. Den Frischkäse unterrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen. Reis, Schafskäse und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Gemüsemischung in die Paprika füllen und die Deckel daraufsetzen. Die Paprika nebeneinander in eine gefettete Auflaufform stellen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.