

Rezept

Paprika mit Reis-Hähnchen-Füllung

Ein Rezept von Paprika mit Reis-Hähnchen-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Naturreis	Salz
600 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Rapsöl
1 Chilischote	4 rote Paprikaschoten
1 TL Currypulver	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer	100 g frisch geriebener Emmentaler
250 ml Milch (3,8 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Reis in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung weich garen. Hähnchenbrustfilet in ca. 1 x 2 cm große Stücke schneiden und im heißen Öl (bei Bedarf portionsweise) anbraten.
2. Chili halbieren, Kerne entfernen, Hälften waschen und klein würfeln. Paprika waschen, einen Deckel abtrennen. Schoten putzen, waschen und, falls nötig, Boden der Paprika begradigen.
3. Fleisch mit Chili, Curry und Kreuzkümmel würzen, Reis dazugeben, salzen und pfeffern. Paprika mit der Reismasse füllen und in eine Auflaufform setzen, etwas Wasser zugießen. Käse unter die Milch rühren und über den Paprika verteilen.
4. Die Paprika ohne Deckel im heißen Ofen (Umluft 200°) ca. 25 Min. garen. Dann sind sie noch knackig, wer mag, lässt sie 5-10 Min. länger im Ofen. Warm servieren.