

## Rezept

# Paprikahälften mit Hirsefüllung

Ein Rezept von Paprikahälften mit Hirsefüllung, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>1</b> große grüne Paprikaschote | <b>2</b> große rote Paprikaschoten |
| <b>3</b> Frühlingszwiebeln         | <b>1 EL</b> Rapsöl                 |
| <b>2</b> Knoblauchzehen            | <b>100 g</b> Hirse                 |
| <b>500 ml</b> Gemüsebrühe          | <b>75 g</b> Mozzarella             |
| <b>1 Bund</b> Basilikum            | Jodsalz                            |
| Pfeffer                            | <b>50 g</b> Frischkäse (5 % Fett)  |
| <b>1 EL</b> Ajvar (Paprikapüree)   | Fett für die Form                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die grüne Schote in kleine Würfel schneiden, die roten Schoten beiseite legen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr fein schneiden. Das Öl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und durch die Presse in die Pfanne drücken. Mit Frühlingszwiebeln und Paprikawürfeln 2 Min. unter Rühren dünsten. Die Hirse einrühren und mit 400 ml Brühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 25 Min. quellen lassen.
3. Den Backofen vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Den Mozzarella klein würfeln. Die Basilikumblätter sehr fein schneiden.
4. Die Mozzarellawürfel und die Hälfte des Basilikums unter die Hirse-Paprika-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hirse in die roten Paprikahälften füllen, in die Auflaufform setzen. Im Ofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) ca. 40 Min. garen.
5. 100 ml Brühe mit Frischkäse und Ajvar verquirlen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. unter Rühren sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Basilikum unterrühren. Über die Paprikahälften träufeln.