Gefüllte Paprika mit Linsen und Feta
REZEPT

Gefüllte Paprika mit Linsen und Feta



ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

Der Klassiker neu interpretiert: süße Paprika gefüllt mit Linsen, Feta und Zucchini in Tomatensauce.

ZUTATEN

- 2 Paprika
- ½ Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Griechisch 220g - Djuvec Reis
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 1-2 EL Olivenöl
- 1/2 Zucchini
- 50g Feta Käse
- Petersilie (nach Belieben)
- 50g Linsen (vorgegart oder aus der Dose)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

- 1/2 Dose passierte Tomaten (250 ml)
- 60ml Gemüsebrühe
- Optional 15ml Weißwein

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen. Den Deckel ca. 1 cm breit abschneiden. Die Paprika von den Kernen befreien.
2. BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Griechisch - Djuvec Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In 1-2 EL Olivenöl anrösten und optional mit Weißwein ablöschen. Den fertigen Reis mit den Zwiebelwürfeln in eine Schüssel geben.
4. Die Zucchini waschen und mit dem Feta in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter hacken und gemeinsam mit den Zucchini- und Fetawürfeln und 50 g Linsen zum Reis hinzufügen. Alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die leeren Paprika in eine Auflaufform stellen. Die Masse in die Paprika einfüllen. Die Paprikadeckel aufsetzen.
6. Die Tomatensauce mit 60 ml Gemüsebrühe für ca. 3 Minuten aufkochen lassen und würzen.
7. Die gefüllten Paprika mit geschlossenem Deckel für 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad (Umluft) backen. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Tomatensauce als Beilage servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 290 kCAL
Kohlenhydrate: 35 g
Protein: 14 g
Fett: 10 g

KATEGORIEN:

Gefüllte Paprika, Paprika, Für jeden Tag, Fettarm, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Griechisch-Djuvec Reis

WEITERE REZEPTE



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück



Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/gefuellte-paprika-mit-linsen-und-feta*