Gefüllte Paprika

Kategorien:	Gemüse
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

5 Paprikas, grün
250 g Faschiertes
125 g Reis, halb gekocht
1 großer Paradeiser
Koriander (Samen und Koriandergrün)
Salz und Pfeffer
Oregano
Suppe (Gemüsesuppe, Suppenwürfel)
1 Dose/n Paradeiser
Öl
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
Knoblauch
Zucker
Basilikum
Thymian

Zubereitung

Deckel der Paprika entfernen, nicht wegwerfen.
Paprika säubern.
Faschiertes mit Salz und Pfeffer würzen, in Öl krümelig und braun anbraten.
Paradeiser, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
Paradeiser, Reis, Koriander, Zwiebeln und Knoblauch unter das Faschierte mischen.
Mit Gemüsesuppe aufgießen.
Köcheln lassen bis der Reis gar ist.
Die Mischung mit den Kräutern, und ein wenig Zucker abschmecken und in die ausgehöhlten Paprika füllen.
Deckel draufsetzen und in eine feuerfeste Form stellen.

Dosenparadeiser erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch, Thymian und Zucker abschmecken und über die Paprika gießen.

Die Paprika sollten ca. 1-2 cm in der Tomatensauce stehen.

Bei ca. 200 C° in Backrohr ca. 40-50 Minuten fertiggaren.

Dazu passen: Reis oder auch Kartoffeln.