



## Paprika – gefüllt mit Vollkornreis, Gemüse und Pilzen

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die gefüllten Paprika

- 100 g Champignons – in 1-cm-Würfel schneiden
- 90 g Vollkornreis
- 50 g getrocknete Tomaten, eingelegt – in Streifen schneiden
- 2 rote Paprika – längs halbieren und entkernen
- 1 Frühlingszwiebel – in feine Ringe schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 250 ml kräftige Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar - + etwas Öl zum Fetten der Auflaufform
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mandelmus
- 1 Knoblauchzehe - fein würfeln
- 1 EL grob gehackter grüner Pfeffer, eingelegt
- 1 EL grob gehackte Kapern
- 10 g Schnittlauch - in feine Ringe geschnitten
- 3 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein geschnittener Majoran
- 1 EL fein geschnittener Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunden
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die gefüllten Paprika zunächst den Reis nach Packungsangabe garen und ausquellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Sobald der Reis fertig ist, das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons, Tomaten Frühlingszwiebel, grüner Pfeffer und Kapern darin 3 Min. andünsten. Anschliessend Petersilie und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt über den gegarten Reis geben und gut vermischen.

Tomatenmark, Mandelmus, [Schnittlauch](#), Majoran, Thymian und die Walnüsse unter die Reismasse heben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten im Inneren leicht salzen und mit der Reismasse füllen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln, die gefüllten Paprikaschoten hineinstellen und die Gemüsebrühe in die Form giessen.

Die Form mit Alufolie bedecken, in den Backofen stellen und etwa 30 Min. garen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgiessen, die Folie abnehmen und weitere 10 Min. backen.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen, auf zwei Teller verteilen und geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 489 kcal
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiss: 12 g
- Fett: 22 g