

GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA VOM GRILL



Dieses leckere, vegetarische Gericht kann super auf dem Grill oder auch im Ofen zubereitet werden. Die Paprikas werden dazu halbiert und mit einer Füllung aus Reis, Sultaninen und Pinienkernen gefüllt. Der Hirtenkäse (bei Bedarf kann dieser weggelassen werden- dann ist das Gericht ohne Soße sogar vegan!) sorgt zusätzlich noch für einen würzigen Geschmack. Serviert werden die heißen Paprikaschoten dann mit einer kalten Soße aus Joghurt und Saurer Sahne. Perfekt zum Vorbereiten als Mittags- oder auch Abendessen.



Zubereitungszeit

45 Minuten



Kochzeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

GEFÜLLTE PAPRIKA

Das Öl in eine beschichtete (Gusseisen-) Pfanne geben und bei mittelhoher Hitze erwärmen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Anschließend im Öl anbraten, bis sie glasig sind. Die Pinienkerne zufügen und ebenfalls kurz mit anbraten. In der Zwischenzeit den Reis unter fließendem Wasser spülen. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen - dabei den Stiel aber dranlassen. Den Reis, Salz, Pfeffer und die Sultaninen mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten. Das Wasser zufügen und je nach Reissorte für etwa 20 Minuten kochen lassen, bis der Reis fast gar ist. Die Petersilie und den Weichkäse zerkleinern und in die Reismischung einrühren. Die Reismischung in die Paprikahälften füllen und auf dem Grill für etwa 5-8 Minuten bei indirekter Hitze garen. Alternativ im Backofen bei 180°C O/U für etwa 10-15 Minuten garen.

JOGHURTSOSSE

Die Knoblauchzehe fein reiben und dann Zutaten miteinander verrühren. Die Paprikahälften mit der Soße servieren.
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

GEFÜLLTE PAPRIKA:

- 30 g** Olivenöl (nach Bedarf Chili Olivenöl)
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 100 g** Pinienkerne
- 250 g** Reis (z.B. Naturreis)
- 10** Spitzpaprika (rot)
- ½ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 100 g** Sultaninen
- 500 g** Wasser
- ¼** Petersilie
- 250 g** Hirtenkäse

JOGHURTSOSSE:

- 200 g** saure Sahne
- 200 g** Joghurt (3,5 %)
- ¼ TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** Minze (getrocknet)