



Paprika gefüllt

Leckeres und gesundes 25 Minuten Rezept. Eine Portion hat ca. 480 kcal, davon 65 g Kohlenhydrate, 13 g Fett und 18 g Eiweiß. Für eine effektive Essensplanung den Reis bereits am Vorabend vorkochen, damit die Mahlzeit noch schneller zubereitet ist.

Z U T A T E N

- 120 g Reis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 kleine Tomaten
- 100 g Feta
- 2 EL Tomatenmark
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Paprika
- ¼ Bund Petersilie

Z U B E R E I T U N G

Reis nach der Packungsanweisung kochen. Währenddessen die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Feta zerbröseln. Tomatenmark mit Salz, Pfeffer und mit 2 EL Wasser glattrühren. Den Reis abgießen und das Tomatenmark dazu mischen. Knoblauch schälen und in den Reis pressen. Frühlingszwiebeln, Tomaten und Feta dazugeben und untermengen. Die Paprika waschen, halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und jede Hälfte mit der Reismischung füllen. Die Hälften in einen Topf mit ca. 1 cm hohem Wasser geben und 10 Minuten garen. Petersilie waschen, zerkleinern und über die Paprika streuen.

