

Gefüllte Paprika auf mediterrane Art



Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 120 Minuten

Zutaten:

| Zutat | Menge |
|---|---------------------|
| Jungzwiebeln | 120 g |
| Zucchini | 160 g |
| Tomatenmark | 1 Esslöffel |
| Oregano | Etwas / nach Bedarf |
| Olivenöl | Etwas / nach Bedarf |
| Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond | 250 ml |
| Tomaten / Paradeiser | 400 g |
| Knoblauchzehen | 6 Stk. |
| Gerebelter Basilikum | Etwas / nach Bedarf |
| Frische Salbeiblätter | 1 Stk. |
| Salz | Etwas / nach Bedarf |
| Schwarzer Pfeffer | Etwas / nach Bedarf |
| Faschiertes / Gehacktes / Hackfleisch gemischt | 250 g |
| Tiefgekühlter Blattspinat | 150 g |
| Zwiebeln | 60 g |
| Rohe Hühnereier - mittel | 1 Stk. |
| Feta-Käse / Schafskäse | 125 g |
| Paprikaschoten | 2 Stk. |
| Semmelbrösel / Paniermehl | 2 Esslöffel |
| Geriebener Parmesan | Etwas / nach Bedarf |
| Thymian | Etwas / nach Bedarf |

Zubereitung:

Sauce:

- 120 g Jungzwiebeln
- 160 g Zucchini
- 400 g Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen

- Oregano, Basilikum, Thymian, Salbei
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- ¼ l Gemüsesuppe

Paprika:

- 2 grüne Paprika
- 250 g Faschiertes
- 150 g Blattspinat, TK
- 60 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Bröseln
- 1 Ei
- 125 g Feta
- Salz, Pfeffer

- geriebenen Parmesan zum Bestreuen

Für die Sauce:

Von den Jungzwiebeln die dunkelgrünen Blätter abschneiden, säubern, waschen und in Ringe schneiden.

Tomaten blanchieren, enthäuten und würfelig schneiden.

Zucchini waschen und würfelig schneiden.

Etwas Olivenöl erhitzen, Jungzwiebeln glasig andünsten Tomaten und Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen.

Zucchini untermischen, Knoblauch und Gewürze einrühren und mit Gemüsesuppe aufgießen. Aufkochen lassen und beiseite stellen.

Blattspinat auftauen und ausdrücken.

Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse sowie die dicken weißen Innenteile entfernen.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Knoblauch schälen und pressen.

Faschiertes, Blattspinat, Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Bröseln, Feta, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Paprika damit füllen.

Sauce in die Auflaufform geben, Paprika einlegen und mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Im Backrohr bei 170° Umluft ca. 45 Minuten backen.

Mit Teigwaren, Reis oder Baguette servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2024-Gefuellte-Paprika-auf-mediterrane-Art.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at