

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