Pomito

Gefüllte Paprika mit Dinkelreis in fruchtiger Tomatensauce

Vorbereitungszeit: 50 min Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

• Feta Käse: 100g

Gehackte Cashewnüsse: 4 ELRote Spitzpaprikaschoten: 8

Füllung

Dinkelreis: 200gGemüsesuppe: 350mlKnoblauchzehen: 2

Olivenöl: 2 EL
Thymian: ½ TL
Tomatenmark: 1 EL

• Zwiebel: 1

Sauce

Knoblauchzehe: 1Muskatnuss: PriseOlivenöl: 2 EL

• Pomìto Passierte Tomaten: 350ml

• Pomìto Tomatenfruchtfleisch feine Stückchen: 100g

• Zwiebel: 1



Vorbereitung

- 1. Für die Füllung, Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch goldbraun rösten.
- 3. Dinkelreis zugeben und für einige Minuten, unter ständigem Rühren, mitbraten.
- 4. Tomatenmark und Tomatenfruchtfleisch feine Stückchen einrühren.
- 5. Thymian zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Auf kleiner Flamme für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 6. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl anrösten.
- 7. Mit passierten Tomaten und Tomatenfruchfleisch feine Stückchen aufgießen, eine Prise Muskatnuss zugeben und auf kleiner Flamme 15-20 Minuten köcheln lassen.
- 8. In der Zwischenzeit die Spitzpaprika der Länge nach auf, aber nicht durchschneiden. Kerngehäuse und feine weiße Häute entfernen.
- 9. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.
- 10. Die Sauce in eine ofenfeste Form geben.
- 11. Spitzpaprika mit je 3-4 Esslöffel Tomaten-Dinkelreis füllen und in die Sauce legen.
- 12. Zugedeckt im Backofen für ca. 30 Minuten schmoren.
- 13. Den Deckel von der Form nehmen, mit Feta-Käse bestreuen und für weitere 5-10 Minuten bei 200 Grad überbacken.
- 14. Cashewnüsse grob hacken.
- 15. Die gefüllten Paprika aus dem Backofen nehmen, mit gehackten Cashewnüsse bestreuen und genießen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 200 g

