Italienische gefüllte Paprika

Vegetarische gefüllte Paprikaschoten aus dem Ofen

Mittel | 4 Portionen | 60 min.



REIS – TYPISCH ITALIENISCH?

Italien ist das Land von Pizza und Pasta. Doch Italien ist auch der größte Reisproduzent Europas. Bereits seit dem 15. Jahrhundert wird in Italien Reis angebaut. Entsprechend gibt es viele Reisrezepte in der italienischen Küche – allen voran das cremige Risotto. Bei diesem Rezept für vegetarisch gefüllte Paprika bekommst du kein Risotto-Arm. Ein Grund mehr, unsere vegetarisch gefüllten Paprika aus dem Ofen zu probieren.

Zutaten

6 Paprikaschoten in drei Farben

1/2 Tasse Langkornreis

1/2 Bund Petersilie

1 TL ORO di Parma Pesto Verde

1 EL Pinienkerne

2 EL Minze

1 Dose ORO di Parma Kirschtomaten

1 Schalotte

4 EL ORO di Parma Tomatenmark 3-fach konzentriert

1,5 l Wasser

1 TL Basilikum

4 Knoblauchzehen

1 kleine Zucchini

Salz, Pfeffer aus der Mühle und Paprikaflocken

Schritt 1: Die Vorbereitung

Koche den Langkorn-Reis wie gewohnt in einem Topf. Wasche währenddessen das Gemüse, die Petersilie und die Minze. Die Kräuter solltest du vorsichtig mit einem Küchenkrepp trocknen und fein hacken. Entferne mit einem scharfen Messer die Stielansätze der Paprika und die Kerne im Inneren. Den oberen ringförmigen Teil als Deckel abtrennen. Jetzt kannst du die Schalotte schälen und fein würfeln. Zuletzt noch die Zucchini in Würfel schneiden.

Schritt 2: Die Paprika-Füllung mit Pinienkernen

Vermenge den gekochten Reis mit den Kirschtomaten, dem Pesto Verde, den Zucchiniwürfeln und Schalotten sowie den Pinienkernen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikaflocken nach Geschmack würzen. Gib die gehackte Petersilie sowie die Minze dazu. Wenn du die Reisfüllung gut vermengt hast, kannst du die Paprikaschoten damit befüllen. Anschließend den Deckel (Stielansatz) wieder auf die Paprika setzen.

Schritt 3: Das Garen der Paprika

Verquirle mit einem Schneebesen das Wasser mit dem Tomatenmark, der restlichen Minze, dem getrockneten Basilikum und presse den Knoblauch hinein. Mit Salz, Pfeffer und Paprikaflocken abschmecken. Gib den Tomatensud in eine feuerfeste Form und setze die gefüllten Paprika hinein. Nun musst du nur noch die Form in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 200° C (Umluft 180 ° C) garen.

Schritt 4: Das Finale

Nach etwa 30-40 Minuten sind die Paprika fertig. Nimm sie vorsichtig aus der Form und richte sie auf einem Teller an. Und jetzt? Genießen! Buon Appetito!

Verwendete Produkte:







Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte