



Gefüllte Spitzpaprika mit Feta

auf Basmati mit Spinat und Dip



ca. 25min



3-4 Personen

Unser fluffiger Basmatireis wächst heute über die Rolle einer schlichten Sättigungsbeilage weit hinaus. Mit Babyspinat und Zitrone ausgestattet, ergänzt er harmonisch die mit Feta, Tomaten, Walnüssen und Rosinen gefüllten Spitzpaprika, die ganz bequem im Ofen gebacken werden. Ein cremiger Joghurt dip mit angeröstetem Kümmel passt perfekt zu deinem feinen vegetarischen Mahl.

Was du von uns bekommst

- 4 rote Spitzpaprika
- 300g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Tomaten
- 25g Walnusskerne¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Feta⁷
- 50g Rosinen¹²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Babyspinat
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 19.9g



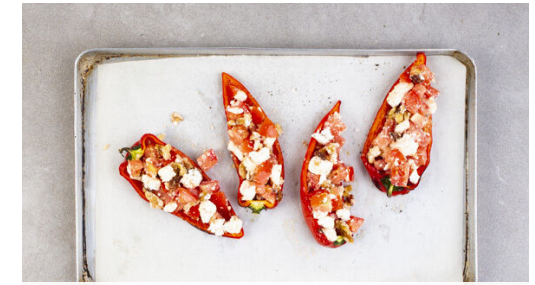
1. Paprika vorbacken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs halbieren, die Kerne entfernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1 Prise Salz würzen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit dem **Brühgewürz** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Paprika füllen

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Feta** zerkrümeln, mit den **Tomaten**, den **Walnüssen**, dem **Knoblauch**, den **Rosinen**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Pfeffer vermengen und die **Paprikahälften** mit der **Fetamischung** füllen. Weitere 5-8Min. im Ofen backen, bis der **Feta** leicht gebräunt ist.



4. Reis verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Spinat** nach und nach unter den **Reis** heben und zusammenfallen lassen. Den **Reis** nach Geschmack mit **2-3EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** und der **1/2 der Gewürzmischung** verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kümmel anrösten

Die **1/2 des Kümmels** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Dabei regelmäßige Rühren, damit der **Kümmel** nicht verbrennt.



6. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit dem angerösteten **Kümmel**, **1/2TL Zitronenschale** und 1EL Olivenöl verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllte **Paprika** auf Teller verteilen, mit dem **Reis** und dem **Dip** anrichten und servieren.