



Gefüllte Paprikaschoten

mit Gemüsereis, Gurkensalat und Dip



30-40min



2 Personen

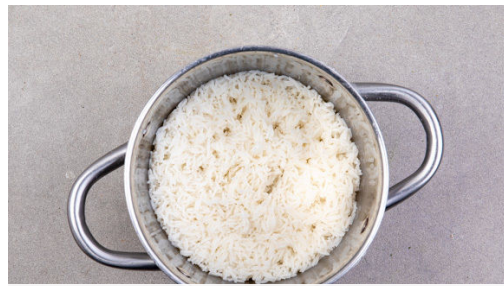
Seit 2010 kocht die Berliner Tafel mit Kindern und Jugendlichen: Mit KIMBA vermittelt der Verein die Freude an Obst und Gemüse sowie den Spaß am Selberkochen. Für dieses köstliche Rezept haben wir uns vom KIMBA Kinderkochfächer inspirieren lassen und präsentieren dir heute mit Käse überbackene gefüllte Paprika, die mit ihrer lockeren Zucchini-Reis-Füllung und den leckeren Beilagen alle Herzen höherschlagen lassen.

- 150g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 25g frische Petersilie & Dill
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 727.0kcal, Fett 29.7g, Eiweiß 23.1g, Kohlenhydrate 82.7g



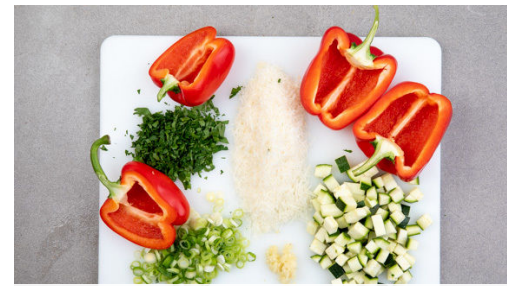
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



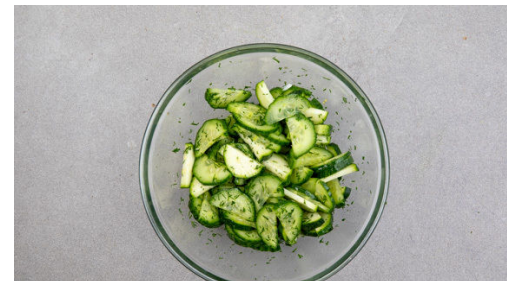
4. Tzaziki zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **1/4 der Gurke** grob reiben und leicht auspressen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch**, den **Gurkenraspeln** und der **1/2 des Dills** verrühren und das **Tzaziki** mit **Zitronenabrieb, Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



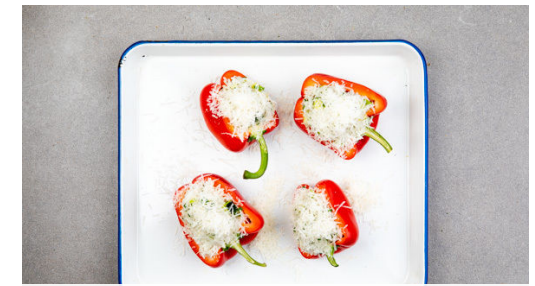
2. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die **1/2 der Zucchini** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Käse** fein reiben.



5. Gurke hobeln

Die **restliche Gurke** halbieren und mit einer Küchenreibe in feine Scheiben hobeln. Die **restliche Zucchini** halbieren und ebenfalls fein hobeln. Die **Gurken- und Zucchini-scheiben** mit dem **restlichen Dill**, 1EL Olivenöl und 1-2TL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Paprika füllen

Die **Zucchiniwürfel** und die **1/2 des Knoblauchs** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann mit dem **Reis**, den **Lauchzwiebeln** und der **1/2 der Petersilie** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Gemüsereis** in die **Paprikahälften** füllen, diese in eine Auflaufform geben, mit **Käse** bestreuen und 15-20Min. im Ofen backen.



6. Anrichten und servieren

Die gebackenen **Paprikahälften** mit dem **Gurken-Zucchini-Salat** und dem **Tzatziki** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.