



Gefüllte Paprikaschoten

mit Gemüsereis, Gurkensalat und Dip

 30-40min  3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 4 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 25g frische Petersilie & Dill
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbelandelte Zitrone
- 2 Gurken
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

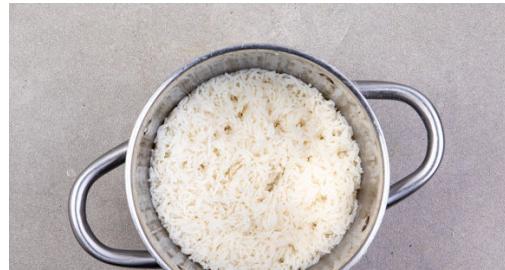
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639.0kcal, Fett 23.2g, Eiweiß 19.7g, Kohlenhydrate 79.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



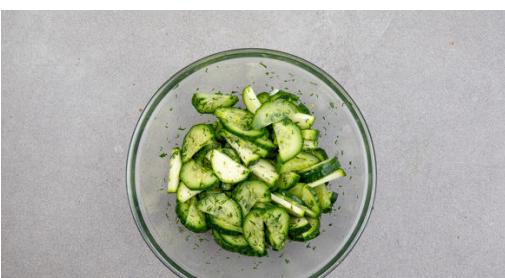
4. Tzatziki zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 einer 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 **Tzatziki** 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. **1 Zucchini** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Lauchzwiebeln** 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 Zucchinischeiben** mit dem **restlichen Dill**, 1-2EL Olivenöl und 1EL 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.