



## Gefüllte Paprikaschoten mit Gemüsereis

dazu 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.



- 200g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frische Petersilie & Dill
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Becher griechischer Joghurt <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 29.4g,  
Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 23.2g



## 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. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



#### 4. Tzatziki zubereiten

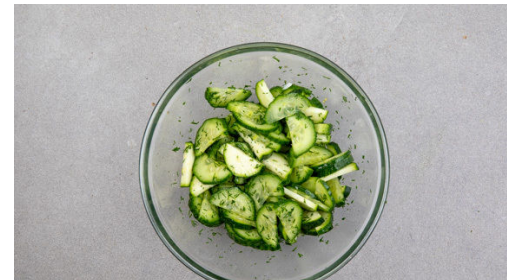
Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Ca. **1/4 der Gurke** grob reiben und leicht auspressen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch**, den **Gurkenraspeln** und der **1/2 des Dills** verrühren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

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



## 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 würfeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Käse** fein reiben.



## 5. Salat zubereiten

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 mittelgroßen 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.