



Gefüllte Paprikaschoten mit Gemüsereis

dazu 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

- 400g Basmatireis
- 4 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g frische Petersilie & Dill
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbeschädigte Zitrone
- 2 Gurken
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 19.8g



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. 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

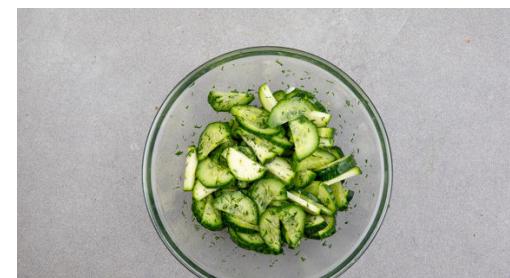
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 einer Gurke** grob reiben und leicht auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch**, den **Gurkenraspeln** und der **1/2 des Dills** verrühren und das **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**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎️ #marleyspooning



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 würfeln. Die **Lauchzwiebeln** 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 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 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.