



Gefüllte Spitzpaprika mit Feta

auf Basmati mit Spinat und Dip



ca. 25min



3-4 Personen

Der Basmatireis ist hier weit mehr als nur eine Sättigungbeilage. Mit Babyspinat und Zitrone ergänzt er harmonisch die mit Feta, Tomaten, Walnüssen und Rosinen gefüllten Spitzpaprika, die im Ofen gebacken werden. Ein cremiger Joghurdip mit angeröstetem Kümmel passt perfekt zu deinem feinen vegetarischen Mahl.

- 4 rote Spitzpaprika
- 300g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

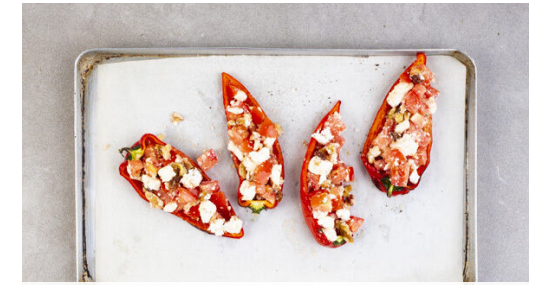
Energie 618kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 19.9g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) 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 1/2-1TL Olivenöl beträufeln und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und das **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.



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.



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 - abrieb** und der **1/2 der Gewürzmischung** verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**