



Gefüllte Spitzpaprika mit Feta

auf Basmati mit Spinat und Dip



ca. 25min



2 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.

- 2 rote Spitzpaprika
- 200g Basmatireis
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 904kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 119.5g, Eiweiß 24.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs halbieren, entkernen 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.



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 **1-2EL Zitronensaft**, **1/2TL Zitronenschale** und der **1/2 der Gewürzmischung** verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit der **1/2 des Brühgewürzes** 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 **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.



Die **Tomate** 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.



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