



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
- 400g 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 721kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 20.9g



4. Spinat verfeinern

2. Reis kochen

5. Kümmel anrösten

3. Paprika füllen

6. Dip anrühren

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.