

Gefüllte Paprika oder Tomaten



So wird's gemacht:

Vegetarisch:

Frühlingszwiebeln klein, mit den Zwiebeln und den gehackten Pilzen in Olivenöl anschwitzen, Spinat hinzugeben, nach Belieben Feta und gehackte Nüsse wie zum Beispiel Cashews hinzugeben. Restliche Zutaten für die Füllung hinzugeben und gut vermengen, abschmecken. Tomaten oder Paprika an der Oberseite einschneiden, aushöhlen und die Füllung in das Gemüse geben. Gut stopfen und in Olivenöl in einem großen Topf anbraten, Zwiebeln, eine gehackte Paprika für den Tomatenreis hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Gefüllte Tomaten oder Paprika aus dem Topf nehmen. Köcheln lassen. Gehackte Tomaten und den Reis hinzugeben.

Masse in eine hohe Ofenform geben und die gefüllten Paprika oder Tomaten auf die Masse setzen. Im Ofen ca. 40 Minuten bei 200°C backen.

Brotbrösel mit geschmolzener Butter und Kräutern mischen und nach Belieben auf die gefüllten Tomaten oder Paprika geben. Nochmals 10 Minuten backen.

Fleisch:

Alle Zutaten für die Füllung vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten oder Paprika an der Oberseite einschneiden, aushöhlen und die Fleisch-Füllung in das Gemüse geben. Gut stopfen und in Olivenöl in einem großen Topf anbraten, Zwiebeln, eine gehackte Paprika für den Tomatenreis hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Gefüllte Tomaten oder Paprika aus dem Topf nehmen. Köcheln lassen. Gehackte Tomaten und den Reis hinzugeben.

Masse in eine hohe Ofenform geben und die gefüllten Paprika oder Tomaten auf die Masse setzen. Im Ofen ca. 40 Minuten bei 200°C backen.

Brotbrösel mit geschmolzener Butter und Kräutern mischen und nach Belieben auf die gefüllten Tomaten oder Paprika geben. Nochmals 10 Minuten backen.

Mit dem Resi anrichten.

Einkaufsliste:

Vegetarisch:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen,
- 200g Pilze + 300g Spinat
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1TL Paprikapulver
- 1TL Salz
- 1TL Pfeffer
- 1TL Majoran
- 1TL Oregano

Hack:

- 1große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen,
- 400g Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1EL Senf
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1TL Paprikapulver
- 1TL Salz
- 1TL Pfeffer
- 1TL Majoran
- 1TL Oregano
- 1TL Rosmarin

Außerdem:

- 100g Basmati-Reis
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 400g gehackte Tomaten
- 500ml Gemüsebrühe
- 5-6 Fleischtomaten oder Paprika,
- frische Kräuter
- 100g Brotbrösel
- 1 TL Butter