

Gefüllte Paprika (vegetarisch)

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungsdauer: zirka 50 Minuten

Zutaten

Paprika:

4 Stk. Paprika

300 g Reis

100 g Mais

100 g Erbsen

50 g Karotten

10 g Margarine

Salz, Pfeffer

Sauce:

200 g Margarine

20 g Mehl

600 ml Passierte Tomaten

400 ml Wasser

1 Stk. Zwiebel

2 Stk. Knoblauch

Salz, Zucker

Zubereitung

1.
Reis waschen. In einem Topf die Margarine erwärmen, den Reis mit Wasser und Salz kochen.
2.
Paprika waschen und aushöhlen.
3.
Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4.
Reis mit Erbsen, Mais und Karottenscheiben gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprika füllen.
5.
Für die Sauce wird die klein geschnittene Zwiebel angeröstet. Mehl wird dazu gegeben und mit Wasser aufgegossen. Die passierten Tomaten sowie Salz, Pfeffer und Zucker kommen dazu. Alles aufkochen lassen.

6.
Die gefüllten Paprika werden in eine Pfanne mit Tomatensauce gegeben und im Rohr bei 180°C 15 Minuten gebacken.