

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Paprika

Geschmack:	Mild süsslich
Vitamingehalt:	Hoher Vitamin C-Gehalt, einzigste Gemüseart mit kreislaufförderndem Vitamin P
Aufbewahrung:	Im Kühlschrank bis zu 1 Woche
Verwendungsmöglichkeiten:	- als Salat mit Gurken und Tomaten - gedämpft als Gemüse oder gefüllt

BLIDZ Rezept

38/02

Gefüllte Paprikaschoten (4 Pers.)

1 Tasse Langkornreis (etwa 60 gr), Salz Den Reis in Salzwasser knapp 10 Min. vorgaren (VK-Reis 30 Min. vorgaren). In einem Sieb abtropfen lassen.

4 - 6 Paprikaschoten je nach Größe Von den kleineren Paprika Deckel abschneiden und vorsichtig Trennwände und Kerne entfernen. Größere Paprika der Länge nach teilen. Die Schoten waschen und abtropfen lassen.

100 gr Schafskäse
350 gr Lammfleisch (oder gem. Hackfl.)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ei
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver schwarzer Pfeffer Schafskäse in kleine Würfel schneiden, mit dem Lammhack in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit dem Ei der gehackten Petersilie und dem Reis unter die Fleischmasse mischen. Alles gut durcharbeiten und mit Paprika, Pfeffer und etwas Salz pikant würzen.

Die Schoten mit der Fleischmasse füllen und in eine gefettete Auflaufform mit Deckel setzen. Mit Brühe übergießen und ca. 1 Stunde bei 180 ° im vorgeheizten Backofen garen.

250 ml Brühe

Dazu schmeckt Reis oder Weißbrot mit Salat.