



BACKEN
MIT GLOBUS

und

Sally



**Gefüllte Spitzpaprika
vom Grill**

globus

Zutaten

Gefüllte Spitzpaprika vom Grill

30 g Olivenöl (z. B. Chiliöl)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne
250 g Reis (z. B. Naturreis)
8–10 rote Spitzpaprika
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Rosinen
oder Korinthen

500 ml Wasser
¼ Bund Petersilie
250 g Hirtenkäse

Joghurtsoße

200 g Saure Sahne
200 g Joghurt (3,5 %)
¼ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 TL Minze (getrocknet)

 6 Portionen

 45 Min.

 20 Min.

180 °C Ober-/Unterhitze

Auf die inneren Werte kommt es an! Und von denen besitzt die gefüllte Paprika eine ganze Menge: körniger Reis, fruchtige Rosinen, würziger Hirtenkäse und feine Petersilie verleihen ihr einen einzigartigen Charakter. Garniert mit cremiger Joghurtsoße offenbart sich hier ein echtes Geschmackserlebnis – frisch vom Grill oder aus dem Ofen!

1 Gefüllte Spitzpaprika vom Grill

Das Öl in eine beschichtete (Gusseisen-)Pfanne geben und bei mittelhoher Hitze erwärmen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Anschließend im Öl anbraten, bis sie glasig sind. Die Pinienkerne hinzufügen und ebenfalls kurz mit anbraten.

In der Zwischenzeit den Reis unter fließendem Wasser gut waschen. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen – dabei den Stiel aber dran lassen.

Den Reis, Salz, Pfeffer und die Rosinen mit in die Pfanne geben und 2–3 Minuten anbraten. Das Wasser zufügen und je nach Reissorte für etwa 20 Minuten kochen lassen, bis der Reis fast gar ist.

Die Petersilie und den Hirtenkäse zerkleinern und in die Reisfüllung einrühren.

Die Reismischung in die Paprikahälften füllen und auf dem Grill für etwa 5–8 Minuten bei indirekter Hitze garen. Alternativ im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für etwa 10–15 Minuten garen.

2 Joghurtsoße

Die Knoblauchzehe fein reiben und alle Zutaten miteinander verrühren.

Die Paprikahälften mit der Soße servieren.



Rezepte auch online!

Alle Videos und Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

backen-mit-globus.de

