

Gefüllte Paprika

2	rote Paprika
1	kleine Zucchini
200 g	Champignons
0,5 Tasse	Vollkornreis
	Salzwasser
1 Dose	Tomaten
50 g	geriebenen Käse
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
	Gemüsebrühe

Zubereitung 2 Portionen

Den Vollkornreis im Salzwasser garen und abkühlen lassen. Währenddessen die Paprika durchschneiden und das Gehäuse herausnehmen. 1/2 Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Dann das fein geschnittene Gemüse hinzufügen, würzen und evtl. etwas Gemüsebrühe angießen. Etwa 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann den gekochten Reis und den Käse dazugeben und alles in die Paprika füllen.

Für die Soße die andere Hälfte der Zwiebel in einer Pfanne glasig anschwitzen und die Tomaten zufügen. Mit etwas Gemüsebrühe kurz aufkochen und würzen. Dann die gefüllten Paprika auf die Tomatensoße setzen. Etwa 15 - 20 Min. zugedeckt auf kleiner Flamme garen lassen oder ins Rohr schieben.