BUNTE PAPRIKASCHOTE

Alln to sien Tiet

PAPRIKA

SAISON VON AUGUST BIS SEPTEMBER

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 60 G BUCHWEIZEN
- 1 EL ÖL
- 1 ZWIEBEL
- 1 MÖHRE
- 1 KLEINE ZUCCHINI
- 4 CHAMPIGNONS
- 200 G TOMATEN
- SALZ
- PFEFFER
- GEHACKTE KRÄUTER NACH BELIEBEN
- 100 G GERIEBENER KÄSE
- 4 PAPRIKASCHOTEN
- WASSER

ZUBEREITUNG:

1. BUCHWEIZEN WASCHEN UND IN SALZWASSER GARKOCHEN.
2. WÄHRENDDESSEN DIE ZWIEBEL FEIN WÜRFELN, MÖHRE, ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS PUTZEN UND KLEINSCHNEIDEN.
3. ZWIEBEL IN EINER PFANNE MIT HOHEM RAND IN ÖL ANDÜNSTEN. ANSCHLIEßEND MÖHRE, ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS HINZUGEBEN UND KURZ MITDÜNSTEN.
4. TOMATEN WASCHEN, IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN UND ZUM GEMÜSE GEBEN. ALLES MIT SALZ, PFEFFER UND GEHACKTEN KRÄUTERN WÜRZEN.
5. SOBALD DIE TOMATEN WEICHGEKOCHT SIND, DEN REIS UNTERHEBEN.
6. PAPRIKASCHOTEN WASCHEN, STRUNK UND KERNE ENTFERNEN. GGF. HALBIEREN.
7. DIE PAPRIKA IN EINE AUFLAUFFORM STELLEN. MIT DER GEMÜSE-REIS-MISCHUNG BEFÜLLEN UND MIT KÄSE BESTREUEN.
8. ETWAS WASSER IN DIE FORM GEBEN UND ALLES FÜR CA. 25 MINUTEN BEI 180 °C UMLUFT IM BACKOFEN GAREN.

ZEHN ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE LANDJUGEND e.V.