

# GATCH GAP REZEPTE

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT REIS UND GEMÜSE

Zubereitungszeit 40 min | Für 2 Personen



GATCH GAP

Handwritten Recipes



FOLLOW | COMMENT | LIKE



[WWW.GATCHGAP.DE](http://WWW.GATCHGAP.DE)

# Zubereitung

- Die oberen Teile der Paprika abschneiden und die Kerne entfernen. Die Paprika beiseite legen.
- CATCHCAP-Pfannenspritzschutz auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Den Reis in der Pfanne ohne Öl leicht rösten, bis er duftet. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen, abdecken und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
- CATCHCAP-Pfannenspritzschutz auf eine andere passende Pfanne (28cm) legen. In einer anderen Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch in 2 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Das gewürfelte Herbstgemüse hinzufügen und anbraten, bis es weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Den gekochten Reis zur Gemüsemischung geben und gut vermengen. Optional geriebenen Käse hinzufügen.
- Die ausgehohlenen Paprika mit der Reis-Gemüsemischung füllen.
- Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis die Paprika weich sind.
- Mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren und servieren.

Guten Appetit wünscht Dir

*Deine Ebsw*

# Zutaten

- 4 große rote Paprika
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen gemischtes Herbstgemüse, wie Zucchini, Aubergine und Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 Tasse geriebener Käse (optional)
- Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

✉ [info@catchcap.de](mailto:info@catchcap.de)  
🌐 [www.catchcap.de](http://www.catchcap.de)



**CATCHCAP**  
*Lebendes & gemaisert*



📘 [catchcapspritzschutz](https://www.catchcapspritzschutz.com)  
📷 [@catchcap\\_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)