Pomìto

Gefüllte Paprika mit Dinkelreis in fruchtiger Tomatensauce



Vorbereitungszeit: 50 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Feta Käse: 100g
- Gehackte Cashewnüsse: 4 EL
- Rote Spitzpaprikaschoten: 8

Füllung

- Dinkelreis: 200g
- Gemüsesuppe: 350ml
- Knoblauchzehen: 2
- Olivenöl: 2 EL
- Thymian: ½ TL
- Tomatenmark: 1 EL
- Zwiebel: 1

Sauce

- Knoblauchzehe: 1
- Muskatnuss: Prise
- Olivenöl: 2 EL
- Pomìto Passierte Tomaten: 350ml
- Pomìto Tomatenfruchtfleisch feine Stückchen: 100g
- Zwiebel: 1

Vorbereitung

1. Für die Füllung, Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch goldbraun rösten.
3. Dinkelreis zugeben und für einige Minuten, unter ständigem Rühren, mitbraten.
4. Tomatenmark und Tomatenfruchtfleisch feine Stückchen einrühren.
5. Thymian zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Auf kleiner Flamme für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
6. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl anrösten.
7. Mit passierten Tomaten und Tomatenfruchfleisch feine Stückchen aufgießen, eine Prise Muskatnuss zugeben und auf kleiner Flamme 15-20 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit die Spitzpaprika der Länge nach auf, aber nicht durchschneiden. Kerngehäuse und feine weiße Häute entfernen.
9. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.
10. Die Sauce in eine ofenfeste Form geben.
11. Spitzpaprika mit je 3-4 Esslöffel Tomaten-Dinkelreis füllen und in die Sauce legen.
12. Zugedeckt im Backofen für ca. 30 Minuten schmoren.
13. Den Deckel von der Form nehmen, mit Feta-Käse bestreuen und für weitere 5-10 Minuten bei 200 Grad überbacken.
14. Cashewnüsse grob hacken.
15. Die gefüllten Paprika aus dem Backofen nehmen, mit gehackten Cashewnüsse bestreuen und genießen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 200 g

