

Vegetarisch gefüllte Paprika

Zutaten:

je 2 rote, gelbe, grüne Paprikaschoten
2 Tomaten
2 Zwiebeln
4 EL Raps-Kernöl
250 g Reis
1 TL Zucker
Paprikapulver
1/2 TL Salz
1 Liter Gemüsebrühe
4 EL Tomatenmark
75 g klein gehacktes Suppengrün

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen und jeweils das obere Viertel abschneiden.

Die Schoten vom Kerngehäuse befreien.

Die abgeschnittenen Paprikadeckel würfeln.

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Kernöl andünsten.

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Den Zucker, reichlich Paprikapulver, Salz und Tomatenmark dazu geben und weiter dünsten.

Den Reis dazu geben und mit 3/4 Liter Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei mäßiger Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Paprikawürfel und Tomatenstücke mit dem restlichen Öl unter den Reis heben.

Die Paprikaschoten mit der Reismasse füllen und in eine große Auflaufform setzen.

Die restliche Brühe angießen und das Suppengrün dazu geben.

Die Paprikaschoten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten überbacken.

Quelle: www.vegetarische-rezepte.com

Informationen

Stadt Essen

Gesundheitsamt

Hindenburgstr. 29,
45127 Essen

Dr. Rainer Kundt, Telefon: 0201/ 88 53000

rainer.kundt@gesundheitsamt.essen.de

Stadt Essen

Umweltamt

Rathaus, Porscheplatz
45121 Essen

Telefon: 0201/ 88 59999

www.essen.de/umwelt



Umweltamt



Gesundheitsamt
Essen

Informationen zu weiteren Klimaprojekten unter:

www.unserestadt-unserklima.de

Unsere Stadt. Unser Klima.

Essen
bekennt
Farbe
Gemeinsam
CO₂
einsparen



Essen aktiv für die Gesundheit
und beim Klimaschutz

Ein fleischloser Tag



STADT
ESSEN

