

Gefüllte Paprika mit Feta-Tomatenreis

{vegetarisch}

Zutaten für zwei Portionen:

- 90 g [Basmati-Reis](#)
- 2 große Paprika
- Salz & Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 100 g Feta (ich nehme welchen mit mikrobiellem Lab)
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Currypulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Thymian



Zubereitung:

- Zuerst wird der Reis gewaschen und nach Packungsanleitung gekocht. Ich benutze neuerdings einen [Reiskocher](#) - ein echter Gamechanger!
- In der Zwischenzeit werden die Paprikas gewaschen, die Deckel abgeschnitten und das Innenleben entfernt.
- Nun die Frühlingszwiebeln schneiden und das Fruchtfleisch der Paprikadeckel würfeln. Zusammen mit dem gepressten Knoblauch, den Tomaten, dem Tomatenmark und den Gewürzen in eine Schüssel geben. Den Feta fein würfeln und die Hälfte zu der Tomatenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den fertigen Reis kurz etwas abkühlen lassen und mit der Tomaten-Fetamasse vermengen.
- Jetzt werden die Paprikas von innen gesalzen und gepfeffert und mit der Masse befüllt. In eine Auflaufform stellen und den restlichen Feta auf die Paprikas geben.
- Etwas Wasser in die Auflaufform geben und die Paprikas im vorgeheizten Backofen bei 180°C Unter- und Oberhitze für circa 30 Minuten backen.