

VEGATARISCH GEFÜLLTE PAPRIKA »SYRISCHER ART«

ZUTATEN:

200 g Reis

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
100 g Petersilie
1 EL Minze (getrocknet)
½ TL schwarzem Pfeffer
½ TL weißem Pfeffer
50 ml Olivenöl
1 EL Maggi
½ TL Salz
1 EL Tomatenmark
½ EL Zitronensaft

700 g Paprika (4-6 Stück)

1 L Brühe (instant)
2 EL Tomatenmark
1 EL Salz
½ EL Zitronensaft
½ EL Minze (getrocknet)

ZUBEREITUNG:

in einem Liter warmen Wasser ½ Stunde quellen lassen.
Danach den Reis gründlich waschen und in eine Schüssel geben.

schälen, in Würfel schneiden.
schälen und klein würfeln.
waschen und fein hacken. Mit

vermischen und mit dem Reis vermengen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

waschen, den Deckel abschneiden und entkernen. Den Deckel aufheben!
Mit der Reismischung die Paprika zu je ¾ füllen.

herstellen

zu der Brühe hinzufügen und alles gut vermischen.
Die gefüllte Paprika in einen Topf geben, den Deckel aufsetzen, die Brühe darüber gießen und mit einem Deckel abdecken. Auf höchster Stufe zum Kochen bringen, danach herunterschalten und etwa **40 bis 50 Minuten köcheln** lassen.

