

Gefüllte Paprika mit Basmatireis

Schlank-Sterne: 

Bewertung: 

Hauptspeise - Vegetarisch



Zutaten für 4 Portion(en)

6 Stk. Spitzpaprikaschoten, rot
250 g Basmatireis
1 Packung(en) TK-Pfannengemüse „Chinesisch“
200 g Frischkäse, (12 % Fett absolut)
1 Stk. [Ingwer](#), walnussgroß
250 ml Gemüsebrühe

Pro Portion etwa:

423 kcal
12 g F
63 g KH
13 g E

Zubereitungszeit:

30

Koch-/Backzeit:

Und so wird's gemacht

1. Die Spitzpaprika waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und innen kalt abspülen. Inzwischen den Reis in viel Salzwasser [kochen](#) und das Pfannengemüse nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Reis abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das [Gemüse](#) mit dem Reis mischen und in die Paprikahälften füllen. Diese nebeneinander in eine Auflaufform legen und den Frischkäse in Flocken darauf verteilen.
3. Den [Ingwer](#) schälen und fein reiben. In die Gemüsebrühe einrühren und diese in die Auflaufform gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen (E-Herd: 180 °C, Gas: Stufe 1, Umluft: 160 °C). Sofort servieren. (Foto + [Rezept](#): Kraft/Philadelphia)

Anmerkungen und Kochtipps:

Backzeit: ca. 20 min

Frischer Ingwer schmeckt aromatisch, würzig und fruchtig. Sie können ihn schälen, hacken, reiben oder in hauchdünne Scheiben schneiden.

 [Rezept drucken](#)  [Schließen](#)