



Juli 2017: Gefüllte Paprika

Zutaten (4 Personen):

- » 4 rote Paprikaschoten, 1 gelbe
- » 150 g Champignons
- » 2 Zwiebeln
- » 2 EL Rapsöl
- » 400g Tomaten
- » 100 g kernige Haferflocken,
- » Petersilie, Oregano, Knoblauch
- » 300 ml Gemüsebrühe
- » 100 g Reibekäse
- » Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung:

Die roten Paprika halbieren, entkernen und waschen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und würfeln. Danach die Zwiebeln schälen und würfeln sowie die Champignons in Scheiben schneiden und dann beides im Öl andünsten.

Die gelbe Paprika, waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit den Pilzen, Tomatenwürfeln und Haferflocken vermischen; die Masse mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und die Paprika damit füllen. Anschließend in eine flache Auflaufform setzen und die Gemüsebrühe angießen.

Das Ganze bei 180°C etwa 30 Minuten im Ofen garen und kurz vor Ende mit Käse bestreuen.

Vitamine pur! Wussten Sie, dass Paprikaschoten zu den besten Vitamin C-Lieferanten gehören?