



Dolma - gefüllte Spitzpaprika mit Reis.



 **35 Min.**
Vorbereitung

 **80 Min.**
Gesamtzeit

 **mittel**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 388 kcal | 9 g Eiweiß | 12 g Fett | 55 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- Tomaten
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Bund Petersilie (ca. 30 g)
- g Milchreis
- EL Olivenöl (z.B. Naturgut)
- EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- TL Paprikapulver edelsüß
- rote Spitzpaprika
- ml Wasser
- EL Olivenöl (z.B. Naturgut)
- g Naturjoghurt (z.B. Naturgut)

Zubereitung:

- 1** Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk befreien und im Universalzerkleinerer hacken.
- 2** Zwiebeln und Knoblauch schälen und im Universalzerkleinerer hacken.
- 3** Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 4** Den Milchreis in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
- 5** Tomatenstücke, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie mit dem rohen Reis und dem Öl mischen, die Hälfte des Tomatenmarks sowie Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen.
- 6** Backofen auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 7** Paprikaschoten waschen, den Stielansatz ausschneiden und mit einem langen, spitzen Messer entkernen.
- 8** Paprika mit dem Reis-Mix füllen und in einer passenden Auflaufform nebeneinander verteilen.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Dolma - gefüllte Spitzpaprika mit Reis.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 9 Für die Soße das Wasser mit dem restlichen Tomatenmark, Olivenöl und etwas Salz mischen und über die gefüllten Paprika gießen.
- 10 Form mit Backpapier abdecken und die Schoten im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. garen.
- 11 Kurz vor Ende der Garzeit das Backpapier entfernen, damit die Haut der Paprika leicht röstet und appetitlich gebräunt wird.
- 12 Gefüllte Paprikaschoten auf Tellern anrichten und jeweils mit einem Klecks Joghurt servieren.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!