



# Gefüllte Paprika oder Zucchini

## ZUTATEN

*Füllmasse reicht für  
4 Paprika oder  
3 mittelgroße Zucchini*

### **Füllung:**

80 g Dinkelreis  
200 g Hackfleisch  
*oder vegetarisch:*  
100 g Kidneybohnen (Konserve)  
100 g Mais (Konserve)

1 Karotte  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 g ger. Käse  
1 Ei  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Schmand  
3 TL ital. Gewürze  
3 TL Paprika  
1½ TL Salz

### **Tomatensauce:**

ca. 500 g passierte Tomaten  
1 Becher Sahne  
1 TL ital. Gewürz / ½ TL Salz

## ZUBEREITUNG

1. Dinkelreis ca. 20 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Im Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.
2. Ofen auf 200°C Ober-, Unterhitze aufheizen.
3. Paprika oben aufschneiden und aushöhlen. Bzw. Zucchini der Länge nach aufschneiden und mit Esslöffel aushöhlen (kann man z.B. in Gemüsecremesuppe mit verwenden).
4. Karotten schälen und raspeln, Zwiebeln und Knoblauch möglichst klein würfeln.
5. Für die Füllung alles zusammen in einer großen Schüssel vermengen. Nach Belieben würzen.
6. Paprika oder Zucchini damit füllen.
7. In eine Auflaufform passierte Tomaten und Sahne geben. Darüber italienisches Gewürz und Salz streuen. Die gefüllte Paprika oder Zucchini darauf setzen und in den Ofen schieben:  
Paprika: ca. 45-50 Minuten bei 200°C / Ober-, Unterhitze  
Zucchini: ca. 30-40 Minuten bei 200°C / Ober-, Unterhitze

Frisch aus dem Ofen genießen ☺



BIO-HOF  
HECHT GRIESBACH