

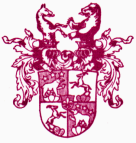


## Gefüllte Paprika mit Safran Reis

Zubereitungszeit :  
 Zeitaufwand Total :  
 Portionen : 4

### Zutaten

3	EL	Rapsöl
1	Stk.	Zucchini, in Scheiben
150	gr.	Champignons , in Viertel geschnitten
2	Stk.	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe
2	Zehen	Knoblauch, zedrückt
Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer		
½	TL	Safranfäden in
3	EL	<b>Quitten Delikat Essig</b> (etwas gewärmt) einweichen
1	EL	Ingwer Delikat Essig
200	gr.	Lattich (fein geschnitten)
230	gr.	Cherrytomaten (gehäutet)
250	gr.	Rundkornreis
125	gr.	Erbsli (frisch oder Tiefgekühlt)
1	Lt	Gemüsebrühe (ich setze immer einen Topf mit kochendem Wasser auf und gebe die Abschnitte der Rezeptgemüse, Stengel, Kraut und was immer hinein, und lasse es etwas ziehen. So habe ich schnell meine eigene geschmackvolle Brühe
2	EL	frisch gehackte Gartenkräuter (Peterli, Basilikum, Thymian)
4	grosse	Rote Peperoni, die Deckel abgeschnitten, die Kernen entfernt
100	gr.	Manchego Käse



## Zubereitung

1. Das Rapsöl in einer Bratpfanne (Paellapfanne) mittelstark erhitzen. Zucchini, Pilze und Zwiebeln zugeben und dünsten.
2. Knoblauch, Paprika, Cayenne Pfeffer und Safran/Quittenssig zufügen und ca. 1 Minute unter ständigem rühren köcheln lassen.
3. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. In derselben Pfanne noch einmal etwas wenig Öl begeben und den Reis andünsten, bis dieser eine etwas glasige Konsistenz aufweist.
5. Den grössten Teil der Gemüsebrühe begeben, aufkochen und dann Hitze reduzieren und den Reis ohne rühren (etweiliges kurzes schütteln ist empfohlen) 10 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
6. Das Beiseite gestellte Gemüse, sowie die Lattich, Erbsli, Cherrytomaten und Kräuter begeben. Mit Ingwer Delikat Essig, Salz und Pfeffer nachwürzen.
7. Die ganze Einheit abgedeckt (Alufolie oder passender Deckel) 10 Minuten ziehen lassen. (Eventuell noch etwas Brühe begeben)
8. Ofen auf 180°C vorheizen.
9. Die Peperoni (mit Deckel) kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.
10. Gut abtropfen und abtrocknen.
11. In den Boden der Peperoni etwas Käse geben. Die Reismasse auffüllen. Mit restlichem Käse bedecken.
12. Den Peperoni Deckel aufsetzen.
13. Jede Peperoni in Alufolie einwickeln und im Ofen für etwa 20 Minuten „dämpfen“.
14. Persönlich mag ich die Peperoni noch „al dente“. Wenn Sie aber die Peperoni länger backen wollen können Sie dies auch so machen. Übrigens eignet sich diese gefüllte Peperoni hervorragend auch für den Grill. Braucht vielleicht etwas länger.

Dazu können Sie einen tollen Blattsalat mit dem „Dressing of them all“ und ein knusperiges Baquette servieren, und Sie werden ein unvergessliches Menu zaubern.