



Gefüllte Paprika

Paprika mit Grünkern gefüllt und Käse überbacken in Tomatensauce

- | | |
|----------------------|-------------------|
| • Vorbereitungszeit | ca. 10 Minuten |
| • Quellzeit Grünkern | ca. 60 Minuten |
| • Backzeit | ca. 30-45 Minuten |



Werkzeug

- Messer, Brett
- 2 Kochtöpfe
- Auflaufform

Zutaten

- 8 Paprika
- 2 x 500g passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln, Knoblauch
- 250g geriebener Käse z.B. Emmentaler
- Rosmarin, Petersilie, Oregano
- ca. 400g Grünkern
- 4 Eier
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- Gemüsebrühe

Zubereitung

2 Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen in würfel klein schneiden. 2 Töpfe mit etwas Olivenöl auf den Herd setzen, in jedem Topf anteilig Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.

Passierte Tomaten in den einen Topf geben, Rosmarin, Oregano, Pfeffer, Salz und eine Prise Zucker zugeben. Einmal aufkochen lassen, dann abschalten und ziehen lassen.

Den Grünkern (als ganzes Korn oder als Schrot) in den zweiten Topf geben und für jedes Glas Grünkern zwei Gläser Wasser dazu geben. Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz dazu geben und kurz aufkochen lassen. Nun ähnlich wie Reis aber für ca. 1h bei niedriger Temperatur quellen lassen, bis der Grünkern weich ist.

Petersilie waschen und hacken, den Grünkern in eine Schüssel geben, Petersilie und die Eier zugeben und gut durchmischen.

Die Paprika waschen, auf der Oberseite gerade abschneiden und d Kerne und weiße Haut entfernen. Die Grünkern-Ei-Masse einfüllen. Käse oben wie einen Deckel aufgeben.

Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln, die Paprika hineinstellen. Die Tomatensauce um die Paprika herum in die Form gießen. Auf mittlerer Schiene bei 180°C für ca. 30 Minuten backen (Umluft).

Guten Appetit!