



Gefüllte Paprikaschoten mit Reis und Bohnen

Hauptgericht

Internationale Küche

Schwierigkeit

15 Min.

35 Min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 100 g Wildreis | 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert |
| 1 Zwiebel, rot | 200 g Tomaten, gehackt aus der Dose |
| 1 Knoblauchzehe | 80 g Veganer Reibekäse |
| 1 Chilischote | Pflanzenöl zum Braten |
| 80 g Mais | Salz, Pfeffer zum Würzen |
| 120 g Kidneybohnen | |
| 2 Paprika, gelb | |
| 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen | |

ZUBEREITUNG

Reis in der doppelten Menge Wasser in einem kleinen Topf ca. 10 Min. leicht köcheln. Hin und wieder umrühren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Mais und Kidneybohnen abschütten.

Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden. Kerngehäuse auslösen.

In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Kidneybohnen und Mais hinzugeben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz, Pfeffer würzen.

Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen. Reis einrühren.

Vom Herd nehmen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprikaschoten in eine kleine Auflaufform stellen.

Mit dem Tomaten-Bohnen-Reis füllen.

Geriebenen Käse drüber verteilen. Im Ofen ca. 10 Min. backen.

Paprikaschoten auf Tellern anrichten. Koriander grob hacken und drüber streuen.