

Gefüllte Paprika mit Gemüsereis, Kräuterschmand & Gurkensalat

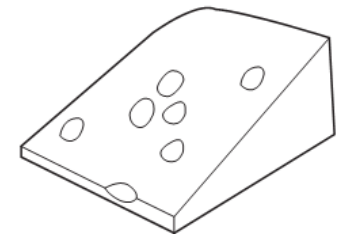
Dauer: 45 Minuten **Portionen: 4-6**

Lies Dir das komplette Rezept durch, bevor Du beginnst!

Gefüllte Paprika	Gurkensalat	Kräuterschmand
8 Paprika	6 Gurken	2 Becher Schmand
250g Reis	2 kleine Zwiebeln	1 Becher Joghurt
2 EL gehackte Kräuter	50ml Apfelsaft	4 EL gehackte Kräuter nach Wahl
1 Zucchini	1 EL gehackte Kräuter nach Wahl	1 Limette (Schale und Saft)
3 Karotten	1 TL Honig	Salz und Pfeffer
6 Champignons	2 EL Essig	
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen	4 EL Öl	
2 EL Sonnenblumenkerne	Salz und Pfeffer	
2 EL Erdnüsse, 1 EL Sesam		
Reibekäse zum Überbacken		
Salz und Pfeffer		

Notizen:





Zubereitung: Gefüllte Paprika

1. Paprika von oben nach unten halbieren und entkernen.
2. Reis nicht zu weich kochen und abkühlen lassen!
3. Die Zucchini, die geschälten Karotten, Knoblauch, Pilze und die Zwiebel in ganz kleine Würfel schneiden.
4. Gemüsewürfel kurz anbraten, dann Sonnenblumenkerne, Erdnüsse und Sesam hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern zum Reis geben. Gut durchmischen.
5. Reis-Mischung in die Paprika füllen und mit Käse bestreuen. Das Ganze im vorgeheizten Ofen in einer Auflaufform mit etwas Öl beträufeln und bei 200° ca. 15-20 min. gratinieren.

Während die Paprika im Ofen schmoren, kannst Du Dich um den Gurkensalat und den Kräuterschmand kümmern:

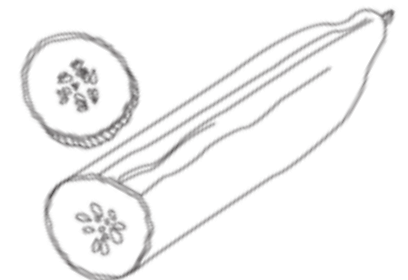
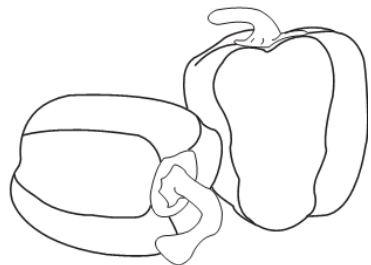


Zubereitung: Gurkensalat

1. Von den Gurken einen Streifen von oben bis unten abschälen, dann einen genauso breiten Streifen an der Gurke lassen, wieder einen Streifen abschälen. (So entsteht ein Zebromuster). Geschälte Gurken in feine Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln fein hacken. Apfelsaft, Essig, Honig und Öl mit den Kräutern und den gehackten Zwiebeln zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nun die Gurkenscheiben in der Soße wälzen und mindestens 10 min. ziehen lassen.

Zubereitung: Kräuterschmand

1. Die Limette pressen und die Hälfte der Schale abreiben. Die Kräuter fein hacken. Limettensaft, Schale und Kräuter mit Joghurt und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !