

# Gefüllte Paprika mit Kräuterschmand und Gurkensalat

Dauer: 45 Minuten Personen: 4 - 6

**LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!**



Zutaten für:

## Gefüllte Paprika

6 - 8 Paprika  
250 g Reis  
2 EL gehackte Kräuter  
1 Zucchini  
3 Karotten  
6 Champignons  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Erdnüsse  
1 EL Sesam  
Reibekäse zum Überbacken  
Salz und Pfeffer

## Gurkensalat

2 Salatgurken  
1 kleine Zwiebel  
50 ml Apfelsaft  
1 EL gehackte Kräuter nach Wahl  
1 TL Honig  
2 EL Essig  
4 EL Öl  
Salz, Pfeffer

## Kräuterschmand

1 Becher Schmand  
1 Becher Joghurt  
4 EL gehackte Kräuter nach Wahl  
1 Limette (Schale und Saft)  
Salz, Pfeffer

Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

---

---

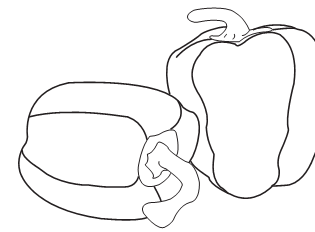
---

---

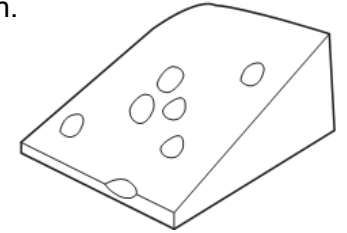
---

**Bitte umblättern!**

## Zubereitung Gefüllte Paprika



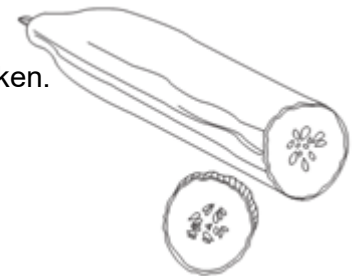
1. Reis nach Anweisung nicht zu weich kochen, abkühlen lassen!
2. Paprika von oben nach unten halbieren, Strunk entfernen und entkernen.
3. Gemüse putzen: Ende der Zucchini entfernen, Karotten schälen. Pilze von Schmutz säubern, Zwiebel und Knoblauch schälen.
4. Alles in ganz kleine Würfel schneiden, je kleiner desto besser.
5. Backofen vorheizen auf 200 °C.
6. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin kurz anbraten:  
Erst Zwiebel und Knoblauch, dann die Karotte. Als nächstes die Zucchini zugeben und zuletzt die Champignons.
8. Sonnenblumenkerne, Erdnüsse und Sesam hinzufügen.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zusammen mit den Kräutern unter den abgekühlten Reis heben. Gut durchmischen.
10. Reis-Mischung in die Paprikahälften füllen und mit Käse bestreuen. In eine mit etwas Öl benetzte Auflaufform setzen und im vorgeheizten bei 200° ca. 15 - 20 Min. gratinieren.



**Während die Paprika im Ofen schmoren, kannst Du den Gurkensalat und den Kräuterschmand zubereiten!**

## Zubereitung Gurkensalat

1. Von den Gurken einen Streifen von oben bis unten abschälen, dann einen genauso breiten Streifen Schale an der Gurke lassen, wieder einen Streifen abschälen. Es entsteht ein Zebromuster. Geschälte Gurken in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln fein hacken.
3. Apfelsaft, Essig, Honig und Öl mit den zerkleinerten Kräutern zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Dressing mit den Zwiebeln über die Gurkenscheiben geben, gut vermengen und mindestens 10 Min. ziehen lassen.



## Zubereitung: Kräuterschmand

1. Von der Hälfte der Limette die Schale abreiben, dann auspressen.
2. Die gewaschenen, abgetropften Kräuter fein hacken.
3. Limettensaft, Schale mit Joghurt und Schmand verrühren. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Viel Spaß und guten Appetit!**