

Gefüllte Ofenpaprika mit Reis und Gemüse

Zutaten:

250 g Wildreismischung
Salz
3 rote Paprikaschoten
3 gelbe Paprikaschoten
1 Bund Petersilie
¼ Bund Stangensellerie
1 Lauchstange
3 – 4 EL Butter und Butter für die Form
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
1 – 2 EL Senf
Pfeffer
Zucker
Zitronensaft
250 g grüne Erbsen
150 g geriebener Käse

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Paprika längs halbieren, putzen, entkernen und waschen. Petersilie hacken. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und aufkochen. Mit Senf, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Einen Bräter mit Butter ausstreichen.

Sellerie, Lauch und Erbsen in restlicher Butter (1–2 EL) 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Reis, 2 EL Petersilie und der Senfsauce mischen. Mix in die Schoten füllen, diese in eine ofenfeste Form setzen und mit Käse bestreuen. Etwa 100 ml Wasser angießen. Paprika im Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit übriger gehackter Petersilie bestreut servieren.

Variante: Die Füllung passt auch sehr gut zu Kürbissen

