

# Gefüllte Paprikaschoten mit rotem Reis

4 Personen

40 Minuten (+ 30 Minuten Backzeit)

## Zutaten

### Für die Paprika:

- 4 Paprikaschoten
- Pflanzenöl zum Braten

### Für die Füllung:

- 200 g roter Reis (oder anderer Langkornreis)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Champignons
- 1 kleine Möhre
- 3 EL vegane Butter
- 3 EL Mehl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml pflanzliche Sahne
- 0.5 TL gemahlener Muskat
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL gemahlener Koriander
- 0.5 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer

### Für die Tomatensoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Paprikamark (oder Ajvar)
- 1 EL Harissa (oder 1 TL Chiliflocken)
- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

1. Den den Reis nach Packungsanleitung kochen, bis er gar ist. Parallel dazu das Gemüse für das Rezept vorbereiten. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons und Möhre putzen und klein schneiden.
2. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Hälfte der Zwiebelwürfel für die Füllung anschwitzen, bis sie glasig sind. Die Hälfte vom Knoblauch dazugeben und 1-2 Minuten gemeinsam anbraten. Geschnittene Möhre und Champignons dazugeben und alles ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Parallel dazu vegane Butter in einem Stieltopf schmelzen lassen und das Mehl einrühren. Langsam mit Gemüsebrühe auffüllen und dabei gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die vegane Sahne einrühren und die Soße mit Muskat, Zimt, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver würzen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Der Reis sollte mittlerweile gar sein. Soße, Pfannengemüse und Reis in einer Schüssel verrühren und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Füllung in die vorbereiteten Paprikaschoten geben.
5. Für die Tomatensoße erneut Pflanzenöl erhitzen und erst die restlichen Zwiebelwürfel anschwitzen, bis sie glasig sind. Danach den restlichen Knoblauch dazugeben und gemeinsam 1-2 Minuten anbraten. Paprikamark und Harissa dazugeben, einrühren und 3-4 Minuten erwärmen. Anschließend die stückigen Tomaten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Die Tomatensoße in eine Auflaufform geben und die gefüllten Paprikaschoten hineinlegen, so dass die Füllung nach oben zeigt. Ca. 30 Minuten im Backofen garen, bis die Paprika weich sind. Sollten die Paprika beim Backen zu dunkel werden, die Backform mit Alufolie abdecken.



<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-gefuellte-paprikaschoten-reis>