



Gefüllte Paprika mit Spirelli

2 Portionen

2	Paprika rot oder gelb
50 g	Reis
25 g	Linzen
1	Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
	Rosmarin oder andere italienische Kräuter
200 g	Spirelli
1 EL	Butter

4 Portionen

4	
100 g	
50 g	
2	
2 EL	
500 ml	
400 g	
2 EL	

Zubereitung

Deckel von den Paprika abschneiden, Strunk rauslösen und Kerne entfernen. Zwiebel in Würfel schneiden und anbraten. Reis und Linzen dazugeben und mit anbraten. Mit ca. 150 - 200 ml Gemüsebrühe auffüllen und gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen.

Die Reismischung in die Paprika füllen, in einen Topf setzen. Restliche Gemüsebrühe zugeben, Deckel draufsetzen und solange köcheln lassen, bis die Paprika weich sind (etwa 20 min).

Spirelli nach Packungsanleitung weich kochen. Zum Schluss etwas Butter und Salz auf die abgetropften Nudeln geben.

Gefüllte Paprika und Spirelli auf einen Teller geben und heiß servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:
Zwiebel, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kräuter, Butter

Tipp:
Wenn Sie auf die Soße nicht verzichten möchten, dann eine Paprika oder Tomaten im Mixer flüssig mixen und kurz erwärmen, mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen – fertig.