



Gefülltes Gemüse aus dem Ofen

2 Portionen

75 g **Basmatireis**
1 **Möhren**
1 EL **Bratöl**
1/2 Glas **Tomatenmark**
Oregano
Salz und Pfeffer
Paprikapulver

1 **Zucchini**
2 **Paprika**
Wer mag:
Parmesan

1 Becher **Ziegenjoghurt**
griechische Art
1/2 Zehe **Knoblauch**
Salz

4 Portionen

150 g
2
2 EL
1 Glas

2
4

2 Becher
1 Zehe

Zubereitung

Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen, die Füllung kleinschneiden. Von den Paprika die Deckel abschneiden und Kerne und Häute entfernen.

Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten. Möhren fein raspeln und kurz anbraten. Tomatenmark mit anbraten. Reis und Zucchini-Inneres zum Möhrenemüse geben und nach Gusto würzen.

Reismischung in die Zucchini und in die Paprika füllen. In einer Auflaufform im Ofen ca. 30 min bei 200 °C backen. In den letzten 10 min kann noch Parmesan drübergestreut werden.

Knoblauchzehe hacken und kurz anbraten, mit dem Salz unter den Joghurt rühren.

Gefülltes Gemüse mit Joghurtsoße servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:
Salz, Pfeffer, Bratöl, Paprikapulver,
Parmesan

Tipp:
Statt Reis können Sie auch Quinoa,
Hirse, Gerste oder Buchweizen
verwenden. Wer keinen Knoblauch
mag, aromatisiert seinen
Ziegenjoghurt mit frischen Kräutern.