



Ofen-Paprika mit Rubius

Zutaten (für 3 Portionen)

- 3 Paprika, bunt
- 2 Rubius mild
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 Möhre
- 1 kleiner Brokkoli
- 100 g Mais aus dem Glas
- 100 g TK junge Erbsen
- 150 g Vollkornreis, gekocht
- 1 Dose Tomaten mit Kräutern, gehackt
- 5-6 Zweige Thymian
- 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln, Möhre reiben und hacken. Brokkoliröschen fein schneiden. Blättchen von 3-4 Zweigen Thymian abzupfen. Erbsen mit heißem Wasser für 2 Minuten übergießen, das Wasser wegschütten. Käse in Scheiben schneiden und halbieren.
2. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig andünsten. Thymian und Knoblauchpulver zu der Zwiebel geben und kurz anbraten.



3. Möhre, Brokkoli, Erbsen und Mais in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze circa 5-7 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis dazugeben und umrühren, 2 Minuten ziehen lassen.
4. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform mit Öl bepinseln, Tomaten verteilen.
5. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, in die Form geben. Restliche Thymianzweige in der Form verteilen. Paprika mit etwas Olivenöl beträufeln, mit je 1 EL Reisfüllung füllen, zwei Stücke Käse in jede Paprikahälfte senkrecht platzieren und mit dem Reis von allen Seiten füllen. Paprika mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und circa 30-40 Minuten backen.