


---

## Rezept: Gefüllte Paprika (4 Portionen)

---

### Zutaten

4 Paprika, zum Beispiel 2 rote und 2 gelbe  
250 g Vollkorn-Basmatireis  
250 g dunkle Linsen (zum Beispiel Berglinsen oder Belugalinsen)  
200 g Zucchini  
200 g Karotten  
2 Knoblauchzehen  
200 g Speisezwiebeln oder Gemüsezwiebeln  
800 ml passierte Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
1 Bund Petersilie  
Streukäse nach Geschmack  
Olivenöl  
italienische Kräuter  
Salz und Pfeffer



vegetarisch

### Zubereitung

1. Eine Zwiebel schälen und halbieren.
2. Einen Topf ohne Öl erhitzen, dabei liegen die halbierten Zwiebeln mit der Schnittfläche auf dem Topfboden. Bitte unbedingt dabeibleiben!
3. Sobald die aufliegenden Zwiebelhälften dunkel werden, mit den passierten Tomaten ablöschen.
4. Tomatenmark zugeben und gut unterrühren. Die Tomatensauce zum Köcheln bringen und alles ganz sanft köcheln lassen, bis das ganze Gericht fertig ist.
5. Den Reis und die Linsen in einem Sieb gründlich abspülen.

6. Gemeinsam mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser (hier also 1 Liter) aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 30 bis 35 Minuten kochen lassen und noch vorhandene Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen.
7. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, der Länge nach halbieren und die inneren Kerne entfernen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
8. Die Petersilie waschen und klein schneiden.
9. Die Knoblauchzehen und die restlichen Zwiebeln schälen und hacken.
10. Karotten und Zucchini waschen, entweder in feine Würfel schneiden oder grob reiben.
11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebeln hineingeben und leicht braun anrösten.
12. Die Karotten und die Zucchini zugeben und circa 5 Minuten unter Rühren mitrösten.
13. Dann mit der fertig gekochten und abgetropften Reis-Linsen-Mischung gut vermengen und die Hälfte der geschnittenen Petersilie unterrühren.
14. Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Die Paprikahälften mit der Reis-Linsen-Gemüsemischung füllen und nach Geschmack mit Käse bestreuen.
16. In den Ofen schieben und circa 15 bis 20 Minuten backen.
17. Während der Backzeit die Zwiebeln aus der Tomatensauce entfernen und die Sauce mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Pro Portion eine gelbe und eine rote Paprikahälfte auf einem Teller anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit der Tomatensauce servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)